

УДК 796(075.8)
ББК 75я73
Б 17

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 2 от 18.06.2020 г.

Рецензенты:

Г. С. Воротова – к.п.н., доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

И. Г. Гибадуллин – доктор педагогических наук, профессор
кафедры физической культуры и спортивных технологий
ФГБОУ ВО ИжГТУ им. М.Т. Калашникова

Составители:

Л. В. Рубцова – ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Р. А. Жуйков – ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Ю. В. Моисеев – ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Б 17 **Базовая физическая культура: учебное пособие / Сост.**
Л. В. Рубцова, Р. А. Жуйков, Ю. В. Моисеев [Электронный ресурс].
– Электрон. текстовые данные (1,6 Мб). – Ижевск: ФГБОУ ВО
Ижевская ГСХА, 2020. – Систем. требования: РС не ниже класса
Pentium I; 32 Mb RAM; своб. место на HDD 16 Mb; Windows 95/98;
Adobe Acrobat Reader.

Учебное пособие предназначено для студентов очной формы обучения в рамках освоения дисциплины «Физическая культура» вариативная часть, является дополнением к рабочей программе «Базовая физическая культура» в информационной базе 1С:Университет. Издание содержит компетенции, идентификаторы к компетенциям, описано материально-техническое оснащение, информационные ресурсы, техника безопасности на занятиях, профилактика травматизма во время занятий и т.д.

Настоящее учебное пособие ориентировано на студентов, занимающихся в отделениях общей физической подготовки, а также на студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальной медицинской группе для всех направлений с 1 по 3 курс.

УДК 796 (075.8)
ББК 75я73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020
© Рубцова Л. В., Жуйков Р. А.,
Моисеев Ю. В., сост., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ В ОПОП.	7
1.1 Цель и задачи дисциплины.	7
1.2 Место дисциплины в ОПОП	7
1.3 Требования к результатам освоения дисциплины	8
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности.	10
2.2 Теоретический раздел.	10
2.3 Учебно-методические рекомендации	
по дисциплине «Базовая физическая культура»	11
2.4 Распределение разделов по учебным занятиям.	48
ГЛАВА 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	87
3.1 Текущий контроль	87
3.2 Промежуточная аттестация	89
3.3 Рейтинговая аттестация.	91
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	99
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ	
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	100
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	103
ПРИЛОЖЕНИЯ.	107