

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