

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 28.11.2023 07:55:37

Уникальный идентификатор:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»

Факультет агрохимии, почвоведения, экологии, природообустройства и водопользования

ОПОП по направлению подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины

Б1.О.30 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности в техносфере»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РПУД старший преподаватель

В.В. Сумина

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке	3
1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине	5
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	6
2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины	6
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	7
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	7
3.2 Условия допуска к зачету	7
4. Лекционные занятия	7
5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним	8
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	8
6.1 Памятка для обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	9
6.2 Условия отработки пропущенных занятий	10
6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	10
6.4. Методические указания по выполнению тестов по общей физической подготовке	10
6.5 Общие показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы.	14
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС	14
7.1. Рекомендации по написанию план-конспект	14
7.1.1. Шкала и критерии оценивания план-конспект	15
7.1.2. Задание для контрольной работы обучающихся заочной формы обучения	15
7.1.3. Шкала и критерии оценивания	16
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	16
7.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем	17
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	17
8.1. Входной контроль знаний обучающихся	17
8.1.1. Шкала и критерии оценивания	17
8.2. Текущий контроль успеваемости	17
8.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)	17
8.3.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	18
9. Промежуточная (семестровая) аттестация	19
9.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	19
9.2. Процедура проведения зачета	19
9.2.1. Шкала и критерии оценивания	19
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	20
11. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дисциплины	20
Приложение 1 Форма титульного листа план-конспект	22

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО). Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящих методических указаний послужила Рабочая программа дисциплины, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в информационно-образовательной среде университета.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

Уважаемые обучающиеся!

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя эти указания, Вы без дополнительных осложнений подойдете к промежуточной аттестации по этой дисциплине. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

1. Место учебной дисциплины в подготовке бакалавра

Учебная дисциплина относится к дисциплинам ОПОП университета, состав которых определяется вузом и требованиями ФГОС 3++

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь целостное представление:

- о системе физической культуры и спорта в стране;
- материальном, финансовом и медицинском обеспечении физической культуры и спорта;
- деятельности Международной федерации университетского спорта (FISU);
- организации и проведении спортивных соревнований и основных правил в игровых и индивидуальных видах спорта;
- организации спортивных праздников (вечеров) в вузе с использованием средств физической культуры;
- об организации оздоровительной работы и туристских походов;
- о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств;
- о роли и значении средств массовой информации (рекламы) в развитии физической культуры, спорта и туризма.

владеть: выполнениями различных физических упражнений и видов двигательной деятельности, самостоятельным выбором вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья конкретной профессиональной деятельности

знать: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, факторы, определяющие здоровый образ жизни

уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, придерживаться норм и правил здорового образа жизни

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины:

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наимено- вание индикато- ра достиже- ний компетен- ции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и пони- мать	уметь делать (дей- ствовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддер- живать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной соци- альной и професси- ональной деятель- ности	УК-7.1 Поддерживает должный уро- вень физической подготовленно- сти для обеспе- чения полноцен- ной социальной и профессио- нальной дея- тельности и со- блюдает нормы здорового обра- за жизни	принципы и за- кономерности воспитания и совершенство- вания физиче- ских качеств	самостоятельно поддерживать и развивать основ- ные физические качества в процес- се занятий физи- ческими упражне- ниями	выполнения различ- ных физических упражнений и видов двигательной дея- тельности
		УК-7.2 Использует ос- новы физической культуры для осознанного вы- бора здоро- вьесберегающих технологий с учетом внутрен- них и внешних условий реали- зации конкретной профессиональ- ной деятельно- сти.	факторы, опре- деляющие здо- ровый образ жизни	придерживаться норм и правил здорового образа жизни	самостоятельного вы- бора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья конкретной професси- ональной деятельно- сти

1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций	
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий		
				Оценки сформированности компетенций					
				Не зачтено		Зачтено			
				Характеристика сформированности компетенции					
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.				
Критерии оценивания									
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	Не знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.				Опрос план-конспект Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	Не умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.				
		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта.				
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни. 2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.				план-конспект Опрос Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	придерживается норм и правил здорового образа жизни	Не придерживается норм и правил здорового образа жизни	1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни. 2. Понимает придерживается норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.				
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья	1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.				

2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины

Таблица 1 – Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины
Реализация дисциплины по очно-заочной форме обучения осуществляется с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Вид учебной работы	Трудоёмкость, час в ауд./с применением ЭО, ДОТ, час	
	семестр, курс*	
	Очно-заочная форма	Заочная форма
	1 курс	1 курс
1. Аудиторные занятия, всего	6/6	6
- лекции	-	-
- практические занятия (включая семинары)	6/6	6
- лабораторные работы	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	322	318
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	10	10
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде **		
- План-конспект	10	-
- Контрольная работа	-	10
2.2 Самостоятельное изучение тем программы	272	268
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	24	24
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	16	16
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет	4
ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины: 328	Часы	328
	Зачётные единицы	328
Примечание: * – семестр – для очной и очно-заочной формы обучения, курс – для заочной формы обучения; ** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;		

2.1 Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины

Таблица 2 – Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела	Трудовое количество раздела и ее распределение по видам учебной работы, час. . в т.ч. с применением ЭО, ДОТ, час							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел	
	общая	Аудиторная работа/Онлайн-работа				ВАРС				
		всего	лекции	занятия		всего	Фиксированные виды			
				практические (всех форм)	лабораторные					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Очно-заочная форма обучения										
1	Легкая атлетика	80	-	-	-	-	80	-	Опрос	УК-7
	1.1 бег на короткие дистанции	30	-	-	-	-	30	-		УК-7
	1.2 бег на средние дистанции	30	-	-	-	-	30	-		УК-7
	1.3 кроссовая подготовка	20	-	-	-	-	20	-		УК-7
2	Лыжная подготовка	20	-	-	-	-	20	-	Опрос	УК-7
	2.1 техника передвижения классическим ходом	6	-	-	-	-	6	-		УК-7
	2.2 техника передвижения коньковым ходом	6	-	-	-	-	6	-		УК-7
	2.3 техника подъема и спуска	8	-	-	-	-	8	-		УК-7
3	учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	228	-	-	6/6	-	222	10	Опрос	УК-7
	3.1 общая физическая подготовка в из-	76	-	-	2/2	-	72	-	План-	УК-7

	бранном виде спорта								конспект	
	3.2 специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	76	-	-	2/2	-	72	-		УК-7
	3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	80	-	-	2/2	-	78	-		УК-7
	Промежуточная аттестация	×	×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		328	6	-	6/6	-	322	10		
Заочная форма обучения										
1	Легкая атлетика	80	-	-	-	-	80	-	Опрос	УК-7
	1.1 бег на короткие дистанции	30	-	-	-	-	30	-		УК-7
	1.2 бег на средние дистанции	30	-	-	-	-	30	-		УК-7
	1.3 кроссовая подготовка	20	-	-	-	-	20	-		УК-7
2	Лыжная подготовка	20	-	-	-	-	20	-	Опрос	УК-7
	2.1 техника передвижения классическим ходом	6	-	-	-	-	6	-		УК-7
	2.2 техника передвижения коньковым ходом	6	-	-	-	-	6	-		УК-7
	2.3 техника подъема и спуска	8	-	-	-	-	8	-		УК-7
3	учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	224	-	-	6	-	218	10	Опрос Контрольная работа	УК-7
	3.1 общая физическая подготовка в избранном виде спорта	76	-	-	2	-	72	-		УК-7
	3.2 специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	76	-	-	2	-	72	-		УК-7
	3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	76	-	-	2	-	74	-		УК-7
	Контроль	4	-	-	-	-	-	-		
	Промежуточная аттестация	×	×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		328	6	-	6	-	318	10		

3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

Организация занятий по дисциплине носит циклический характер. По трем разделам предусмотрена взаимоувязанная цепочка учебных работ: лекция – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях студенческая группа получает задания и рекомендации.

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение студентом всех видов аудиторных занятий;
- качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них;
- активная, ритмичная самостоятельная аудиторная работа обучающегося в соответствии с планом-графиком, представленным в таблице;
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и оформлению отдельных видов заданий.

Для успешного освоения дисциплины, обучающемуся предлагаются учебно-информационные источники в виде учебной, учебно-методической литературы по всем разделам.

3.2 Условия допуска к зачету

Зачет является формой контроля, который выставляется обучающемуся согласно «Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ», выполнившему в полном объеме все перечисленные в п.2-3 требования к учебной работе, прошедший все виды тестирования, выполнения эссе. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

4. Лекционные занятия

Не предусмотрены планом

5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с планом, представленным в таблице 3.

Таблица 3 – Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час. ., в т.ч. с ЭО, ДОТ		Используемые интерактивные формы в т.ч. виды онлайн-взаимодействия или средства ЭО **		Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		в ауд. / онлайн-работа				
			очно-заочная форма	заочная форма	в аудитории	Онлайн-работа	
1	2	3	4	5	6	7	8
		1 курс					
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	6/6	6	Работа в малых группах	Занятие-форум	ОСП
	1	Специальная физическая подготовка.	4/4	4	-	Занятие-комментарий	
	2	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	2/2	2	-	Занятие-комментарий	
Всего практических занятий по дисциплине, в т.ч. ЭО, ДОТ::			час.	Из них в интерактивной форме:			час.
- очно-заочная форма обучения			6/6	- очно-заочная форма обучения			-
- заочная форма обучения			6	- заочная форма обучения			-
* Условные обозначения:							
ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.							
Примечания:							
- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;							
- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.							
Возможные виды онлайн-взаимодействия представлены в Порядке определения соотношения объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Омский ГАУ							

Подготовка обучающихся к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса. На практических занятиях осуществляется входной аудиторный контроль в виде сдачи нормативов по физической подготовленности и текущий аудиторный контроль в виде выполнения методико-практических заданий.

Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия, а также изучение массового открытого онлайн-курса «Физическая культура».

6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

При изучении конкретного раздела дисциплины, обучающемуся следует учитывать изложенные ниже рекомендации. Обратите на них особое внимание при подготовке к аттестации.

Занятия по элективным курсам по физической культуре предусмотрены учебным планом на протяжении 2 лет обучения, с 1 по 4 семестры.

Основной целью курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения

и укрепления здоровья, развития физических способностей и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

К моменту поступления в вуз, абитуриенты имеют достаточно богатый двигательный опыт. Но, тем не менее, учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в вузе отличается от занятий физической культурой в общеобразовательной школе.

Для повышения уровня и совершенствования навыков выполнения специальных физических упражнений и специфической спортивной деятельности в изучаемых видах спорта, предполагается чтение научно-методических журналов по физической культуре и спорту. Таким журналом является: Теория и практика физической культуры.

При освоении дисциплины обучающемуся рекомендуется использовать Официальный сайт студенческого спортивного союза России <http://www.studsport.ru/>, ссылка на который размещается в электронной информационно-образовательной среде университета.

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

1. Конспектирование. Конспектирование позволяет выделить главное в изучаемом материале и выразить свое отношение к рассматриваемой автором проблеме.

Техника записей в конспекте индивидуальна, но есть ряд правил, которые могут принести пользу его составителю: начиная конспект, следует записать автора изучаемого произведения, его название, источник, где оно опубликовано, год издания. Порядок конспектирования:

- а) внимательное чтение текста;
- б) поиск в тексте ответов на поставленные в изучаемой теме вопросы;
- в) краткое, но четкое и понятное изложение текста;
- г) выделение в записи наиболее значимых мест;
- д) запись на полях возникающих вопросов, понятий, категорий и своих мыслей.

2. Записи в форме тезисов, планов, аннотаций, формулировок определений. Все перечисленные формы помогают быстрой ориентации в подготовленном материале, подборе аргументов в пользу или против какого-либо утверждения.

3. Словарь понятий и категорий. Составление словаря помогает быстрее осваивать новые понятия и категории, увереннее ими оперировать. Подобный словарь следует вести четко, разборчиво, чтобы удобно было им пользоваться. Из приведенного в УМК глоссария нужно к каждому семинару выбирать понятия, относящиеся к изучаемой теме, объединять их логической схемой в соответствии с вопросами семинарского занятия.

6.1 Памятка для обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Занятия проводятся на 1-2 курсах (4 семестров - 328 часов).
2. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр.
3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.
4. Переход обучающегося с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой по физической культуре и спорту.
5. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.
6. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре.
7. Зачет обучающийся получает только у того преподавателя, у которого он числится в журнале.
8. Отметка о получении зачета по элективным курсам по физической культуре вносится в зачетную книжку обучающегося и ведомость в конце каждого семестра.
9. Освобождение от практических занятий по элективным курсам по физической культуре может носить только временный характер.
10. Справка об освобождении от занятий, выданная студенту поликлиникой, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи. Копия справки сдается преподавателю учебной группы.
11. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки занятий.
12. Переход обучающегося из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой физической культуры и спорта по согласованию с преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.
13. Обучающиеся, желающие заниматься по форме дополнительных платных услуг должны в обязательном порядке посещать учебные занятия по физическому воспитанию.
14. В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» каждый обучающийся **обязан**:
 - систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и тесты, сдавать зачеты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Учитывая, что у обучающихся могут возникнуть проблемы с успеваемостью, существует ряд организационных мероприятий решающих их;

- пропуски занятий по любой причине требуют отработок в форме выполнения контрольных тестов, посещения дополнительных занятий.

6.2 Условия отработки пропущенных занятий

Обучающиеся отрабатывают пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей кафедры физической культуры и спорта.

Дополнительное занятие в основной учебной группе проводится как обычное учебное занятие: кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, упражнения по общей физической подготовке или упражнения по специальной подготовке по избранному виду спорта.

Дополнительное занятие в специальной медицинской группе проводится также в форме учебного занятия: бег с чередованием ходьбы, общеразвивающие упражнения, упражнения по общей физической подготовке или специальные упражнения по лечебной физкультуре с учетом заболеваемости студентов.

В один день можно отработать только одно учебное занятие.

6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр или имеющие медицинскую справку установленного образца.
2. За 1-1,5 часа до начала занятий прекратить прием пищи.
3. Выходить на занятия только в спортивной одежде и сменной обуви.
4. Опоздавшие обучающиеся допускаются на занятие только после выполнения разминки.
5. Занятия начинаются и завершаются общим построением и расчетом занимающихся в группе.
6. Все упражнения и задания выполняются только по сигналу преподавателя.
7. При выполнении заданий не препятствовать и не мешать их выполнению другими обучающимися.
8. Выполняя упражнения на спортивных снарядах и тренажерах строго придерживаться инструкции по технике безопасности и указаний преподавателя.
9. При плохом самочувствии до занятий или после выполнения заданий обязательно об этом поставить в известность преподавателя.
10. После занятий обязательно провести гигиенические процедуры и смену спортивной одежды на обычную.

Запрещается:

- заниматься в спортивном помещении без преподавателя;
- заниматься в группе самостоятельными формами упражнений без разрешения преподавателя;
- уходить из спортивного помещения без разрешения преподавателя;
- оставаться в спортивном помещении и в раздевалке после окончания времени занятий.

Конкретные инструкции по технике безопасности на занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту находятся на кафедре физической культуры и спорта в кабинете документо- веда. Ознакомление с ними осуществляется ведущими преподавателями.

6.4. Методические указания по выполнению тестов по общей физической подготовке

Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Техника: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Техника: Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.

Техника: поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Ошибки:

- 1) носки не касаются перекладины
- 2) ноги согнуты в коленях
- 3) выполняются маховые движения ногами и туловищем.

Упражнение со скакалкой

Упражнение со скакалкой является необходимой частью занятий для выработки подвижности ног и укрепляет сердечно - сосудистую систему.

Техника: Исходное положение: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль тела и расслаблены.

Прыжки должны быть низкими, вращайте запястья круговыми движениями, удерживая локти ближе к телу. На одно вращение скакалки выполняйте один прыжок.

Ошибки:

- 1) высокие прыжки
- 2) несколько подскоков на одно вращение скакалки
- 3) локти далеко от тела
- 4) вращение скакалки круговыми движениями в локтевом суставе.

Челночный бег

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш».

Техника: Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки:

- 1) участник не касается линии старта и финиша.
- 2) выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- 3) во время бега участник помешал рядом бегущему;

4) участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Бег на 100 метров

Техника: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м

Техника: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Техника: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Нормативы по спортивно-технической подготовке
(баскетбол)**

% п/п	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Челночный бег 3х10м. (в сек.)	7,2 – 7,4	7,9 – 7,5	8,0 – 8,3	больше 8,3	8,4 – 8,6	9,3 – 8,7	9,4 – 9,7	больше 9,7
2	Штрафные броски	5 6	4 5	3 4	2 3	4 5	3 4	2 3	1 2
3	Бросок в движении	3 4	2 3	1 2	1 1	3 4	2 3	1 2	1 1
4	Правила игры, двухсторонняя игра	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

Критерии оценивания при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки	20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий – юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий – юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 7 попаданий – юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 7 попаданий – юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	6	5	меньше 5
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,2 – 7,4 – юноши, 8,4 – 8,6 – девушки	7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	упражнение	результат	упражнение	результат
Скоростные качества	Бег 30 м.	не более 5,5сек	Бег 30 м.	не более 6,0сек
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,5с	Челночный бег 5х6 м	не более 12,0с
Скоростно-	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 10м	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 8м
	Прыжок в длину с	не менее 180см	Прыжок в длину с	не менее 160см

силовые качества	места		места	
	Прыжок вверх с места с взмахом рук	не менее 40см	Прыжок вверх с места с взмахом рук	не менее 35см
Обязательная техническая программа				
Верхняя прямая подача на точность (раз)	3 и >		3 и >	
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >		7 и >	

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по лыжному спорту

Виды нормативов	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег 30 м. с хода, с	5.4	5.7
Бег 60 м. с хода, с	10.4	10.6
Прохождение на лыжах 100 метров с максимальной скоростью, с (свободный стиль)	24.0	25.0
Прохождение на лыжах 500 метров с максимальной скоростью, мин	2.20	2.5
Дистанция лыжных гонок, км	3-5	2-3

7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС

7.1. Рекомендации по написанию план-конспектов

1 конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).

2 конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

3 конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.

4 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

Пример составления плана-конспекта занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорта»

Тема занятия: Развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.

Ф.И.О. обучающегося _____

Группа _____ Факультет _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Ф.И.О. преподавателя _____

Часть занятия	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. Ходьба на месте: ОРУ: 1. И.п. – руки в стороны. 1-4– круговые движения в лучезапястных суставах вперед; 5-8 – круговые движения в лучезапястных суставах назад. 2. И.п. – прежнее.	1 мин. 2 мин	Руки прямые, амплитуда движений максимальная

	1-4– круговые движения в локтевых суставах вовнутрь; 5-8 – круговые движения в локтевых суставах кнаружи. 3. И.п. – правая вверх. 1-2 – рывки руками; 3-4 – левая вверх, рывки руками. 4. И.п. – руки вверх 1-4– круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад. 5. И.п. – руки вдоль туловища. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – наклон к левой ноге. 6. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – полувыпад правой, пружинистые повороты вправо; 3-4 – полувыпад левой, пружинистые повороты влево. 7. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон к правой; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой; 4 – и.п. 8. И.п. – прежнее. 1-2 – пружинистые выпады правой; 3-4 – пружинистые выпады левой. 9. И.п. – руки вперед - в стороны. 1 – мах правой, достать носком левую руку; 2 – и.п.; 3 – мах левой, достать носком правую руку; 4 – и.п. 10. Прыжки вперед - в сторону, на двух ногах, на правой, на левой.	2 мин. 2 мин. 2 мин. 8 мин. По 4-6 повторений	амплитуда движений максимальная Руки прямые, амплитуда движений максимальная Руки скользят по ногам Наклон глубже, ноги прямые Ноги прямые, носок оттянут
Основная	Добавить комплекс упражнений		
Заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растяжку мышц, участвующих в работе.	10 мин.	Выполнять с максимальной амплитудой движения

7.1.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	обучающийся разработал план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.
Не зачтено	обучающийся не предоставил план-конспект самостоятельных занятий физическими упражнениями, либо не правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

7.1.2. Задание для контрольной работы обучающихся заочной формы обучения

«Характеристика физических качеств человека».

1. Физическое качество – сила.

Задание. Составить комплекс упражнений, способствующих совершенствованию силы.

2. Физическое качество – быстрота.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование выносливости.

3. Физическое качество – выносливость.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование выносливости.

4. Физическое качество – гибкость.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости.

5. Физическое качество – ловкость.

Задание. Составить комплекс упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей.

Комплекс упражнений для совершенствования ловкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
<u>1</u>			
<u>2</u>			
<u>3</u>			
<u>4</u>			
<u>5</u>			

7.1.3. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно выполнил все разделы контрольной работы или есть незначительные ошибки, но он их устранил, после того как преподаватель направил контрольную работу на «доработку» с указанием замечаний
Не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он неправильно хотя бы один из разделов контрольной работы и не устранил ошибки, после того как преподаватель направил контрольную работу на «доработку» с указанием замечаний

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очно-заочная форма			
1	Легкая атлетика	80	опрос
2	Лыжная подготовка	20	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	172	опрос
Заочная форма			
1	Легкая атлетика	80	опрос
2	Лыжная подготовка	20	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	168	опрос
Примечание: - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

Вопросы для самостоятельного изучения

Тема 1. Кроссовая подготовка

- 1.Выбор дистанции.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 2. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений

- 1.Общая разминка.
- 2.Выполнение задания.

Тема 3. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

- 1.Выбор дистанции.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Ходьба по равнинной и пересеченной местности.

Тема 4.

Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.

- 1.Выбор дистанции.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

- 1.Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 6. Совершенствование элементов техники конькового хода.

- 1.Выбор дистанции.
2. Провести общую разминку.
- 3.Бег по равнинной и пересеченной местности

Тема 7. Общая физическая подготовка (ОФП)в избранном виде спорта

- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 8. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
- 2.Провести общую разминку.
- 3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 9. Техничко-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

- 1.Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

Тема 10. Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

№	СОДЕРЖАНИЕ
1	Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание).
2	Составить развёрнутый план изложения темы.
3	Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
4	Предоставить отчётный материал в ИОС

7.2.1 Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем

Зачтено	Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ
Не зачтено	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы**8.1. Входной контроль знаний обучающихся**

Не предусмотрено планом

8.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очно-заочная форма				
Практические занятия	Легкая атлетика	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и	1.Выбор дистанции. 2.Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	6

Практические занятия	Лыжная подготовка	направлений Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	6
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.	Общая физическая подготовка (ОФП)в избранном виде спорта	1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	12
Заочная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1.Выбор дистанции. 2.Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	6
Практические занятия	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	6
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.	Общая физическая подготовка (ОФП)в избранном виде спорта	1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	12

8.3.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий

Зачтено	Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ
Не зачтено	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

9. Промежуточная (семестровая) аттестация

9.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.1.1 настоящего документа
Форма промежуточной аттестации -	зачёт (очно)
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) прошёл заключительное тестирование физической подготовленности

10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМКД), соответствующий данной рабочей программе и прилагаемый к ней. При разработке УМКД кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению. В состав УМКД входят перечисленные ниже и другие источники учебной и учебно-методической информации, средства наглядности.

Предусмотренная рабочей учебной программой учебная и учебно-методическая литература размещена в фондах НСХБ и/или библиотеке обеспечивающей преподавание кафедры.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся размещены в электронном виде в ИОС ОмГАУ-Moodle (URL: <http://do.omgau.ru/course/view.php?id>), где:

- обучающийся имеет возможность работать с изданиями ЭБС и электронными образовательными ресурсами, указанными в рабочей программе дисциплины, отправлять из дома выполненные задания и отчёты, задавать на форуме вопросы преподавателю или сокурсникам;
- преподаватель имеет возможность проверять задания и отчёты, оценивать работы, давать рекомендации, отвечать на вопросы (обратная связь), вести мониторинг выполнения заданий (освоения изучаемых разделов) по конкретному студенту и группе в целом, корректировать (в случае необходимости) учебно-методические материалы.

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.	http://www.studentlibrary.ru
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.	НСХБ
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927	http://znanium.com
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон. текстовые дан. - Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с. https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#4	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ

11. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дисциплины

При реализации программы дисциплины применяются электронное обучение, дистанционные образовательные технологии. В электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС, <https://do.omgau.ru/>) в рамках дисциплины создан электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для освоения дисциплины, доступные в режиме удаленного доступа по индивидуальному логину и паролю. Через электронный курс студентам обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и изданиям электронных библиотечных систем, состав которых определен в рабочей программе.

Работа студентов по освоению образовательной программы в рамках дисциплины проходит как в аудиториях университета, так и в формате онлайн-работы, которая предусматривает синхронное и асинхронное взаимодействие. Синхронное взаимодействие осуществляется с применением инструментов видеоконференцсвязи и онлайн-инструментов, в т.ч. ЭИОС. Решение о проведении синхронных занятий, а также конкретизация даты и времени мероприятий происходит в процессе изучения курса в личном кабинете студента. Образовательный процесс проходит в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком освоения дисциплины, который выставляется преподавателем на странице электронного курса дисциплины.

Лекционные занятия посвящены рассмотрению ключевых, базовых положений курса и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную проработку. Рекомендуется последовательно знакомиться с содержанием учебного материала, который представлен в текстовом формате и (или) в формате видео-лекций, и (или) онлайн лекций. Рекомендуется активно участвовать в дискуссиях, задавать уточняющие/интересующие вопросы по тематике дисциплины преподавателю посредством Форума/ Чата/ Вебинара. При реализации дисциплины могут использоваться материалы МООК (массовый открытый онлайн-курс). В случае применения МООК преподавателем на странице дисциплины в ЭИОС размещаются ссылка на онлайн-курс, инструкции и сроки по изучению его материалов.

Практические / лабораторные работы предназначены для приобретения опыта практической реализации образовательной программы. Методические указания к выполняемым работам прорабатываются студентами во время самостоятельной подготовки.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды: проработка учебного материала лекций, подготовка к лабораторным и практическим работам, подготовка к текущему контролю и другие виды самостоятельной работы. Результаты всех видов работы студентов формируются в журнале оценок в ЭИОС и учитываются на промежуточной аттестации. Самостоятельная работа предусматривает не только проработку материалов лекционного курса, но и их расширение в результате анализа, структурирования и представления в компактном виде современной информации из всех возможных источников.

В течение семестра студент выполняет установленные программой дисциплины задания по материалам лекций и практическим занятиям. Выполненные задания отправляются преподавателю средствами ЭИОС (прикрепив файл с ответом в соответствующий элемент задания) и/или посредством используемых онлайн-инструментов.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение каждого раздела (модуля) дисциплины. Текущий контроль может включать в себя, в том числе прохождение тестов (часть из них носит обязательный характер, часть из них может быть направлена на самопроверку знаний). Шкала и критерии оценки по всем видам работ, выполняемых студентами за период освоения дисциплины отражены в рабочей программе дисциплины и в методических указаниях по ее освоению.

По итогам изучения учебной дисциплины в семестре студент получает доступ к прохождению **промежуточной аттестации**. Для завершения работы по освоению дисциплины и получения допуска к промежуточной аттестации необходимо выполнить все контрольные мероприятия в рамках текущего контроля. Промежуточная аттестация может осуществляться как в традиционной форме в аудиториях университета (по вопросам и билетам), так и с использованием электронных средств (в режиме видеоконференцсвязи с обязательной идентификацией пользователя). Условия проведения промежуточной аттестации определяются университетом и заблаговременно доводятся преподавателем до обучающихся.

С локальными нормативными документами по организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, по работе в электронной информационно-образовательной среде обучающиеся могут ознакомиться на официальном сайте университета и в ЭИОС ОмГАУ-Moodle.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление – (код) «(наименование)»

план-конспект

по дисциплине наименование

на тему: _____

Выполнил(а): ст. ____ группы

ФИО _____

Проверил(а): *уч. степень, должность*

ФИО _____

Омск – ____ г.