Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 08.02.2024 11:15:57
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81add207cbae4d4d2998d7a

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

Агротехнологический факультет

ОПОП по направлению
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль)
«Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	физической культуры и спорта
Разработчик, канд. педагог.наук, доцент	Л.П. Пягай

Омск

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
1. Место учебной дисциплины в подготовке 4
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины 7
2.1. Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины 7
2.2. Содержание дисциплины по разделам 7
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося, условия допуска к экзамену 8
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося 8
3.2. Условия допуска к экзамену по дисциплине 9
4. Лекционные занятия 9
5. Практические занятия по курсу и подготовка обучающегося к ним 9
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины 10
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС 11
7.1. Рекомендации по написанию рефератов 15
7.1.1. Шкала и критерии оценивания 17
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем 17
7.2.1. Шкала и критерии оценивания 18
8. Текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы обучающегося 18
8.1. Вопросы для входного контроля 18
8.2. Текущий контроль успеваемости 19
8.2.1. Шкала и критерии оценивания 23
9. Промежуточная (семестровая) аттестация 24
9.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины 24
9.2. Основные характеристики промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины для экзамена 24
9.3. Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины 25
9.3.1. Шкала и критерии оценивания 28
9.4 Перечень примерных вопросов к экзамену 28
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины 31
Приложение 1 Форма титульного листа реферата 32
Приложение 2 Результаты проверки реферата 33

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 выпускника

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

Цель дисциплины – формирование социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих рациональное использование соответствующих средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

иметь целостное представление о средствах и методах физкультурно-спортивной деятельности;

владеть: использованием средств физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности;

знать: принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки;

уметь: поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни, составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

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

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	использования средств физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности

1.2. Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

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	принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	Не принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки			План-конспект
		Наличие умений	умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	Не умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни			Нормативы физической подготовленности
		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности			Опрос, Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает технику изу-	Не знает технику	Имеет представление технике изучаемых физических упражнений,			План-конспект

			чаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 2 . Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	Нормативы физической подготовленности
		Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Опрос, Контрольная работа для обучающихся заочной формы обучения
		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 и конкретной профессиональной деятельности	1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	

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

2.1 Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость, час					
		семестры					
		очная форма				заочная форма	
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	1 курс	2 курс
1. Аудиторные занятия, всего		**32**	**32**	**32**	**32**	**6**	**-**
- практические занятия (включая семинары)		32	32	32	32	6	-
2. Внеаудиторная академическая работа		**50**	**50**	**50**	**50**	318	-
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:		**10**	**10**	**10**	**10**		-
- план-конспект		10	10	10	10	-	-
- контрольная работа						18	
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы		-	-	-	-	300	-
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям		40	40	40	40	-	-
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):*		-	-	-	-	-	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины		зачет	зачет	зачет	зачет	4 зачет	-
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	**Часы 328**	**82**	**82**	**82**	**82**	**328**	-
	Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-

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.;

2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел
		общая	Аудиторная работа				ВАРС			
			всего	лекции	занятия		всего	Фиксированные виды		
					практические (всех форм)	лабораторные				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная форма обучения										
1	Общая физическая подготовка	200	-	-	-	-	200	40	План-конспект	
2	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	128	128	-	128	-	-	-	Нормативы физической подготовленности	ОК-7
	Промежуточная аттестация	х	×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	328	128	-	128		200	40		
заочная форма обучения										
1	Общая физическая подготовка	100	-	-	-	-	100	-	Опрос, Контрольная работа	ОК-7
2	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	224	6	-	6	-	218	18		ОК-7
	Промежуточная аттестация	4	х	х	х	х	х	х	зачет	
	Итого по дисциплине	328	6	-	6		318	18	4	

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 обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- активная, ритмичная аудиторная работа обучающегося в соответствии с планом-графиком, представленным в таблице 2.4
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятиям, 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.

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 реферата с положительной оценкой. 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 к ним

Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины

№ раздела (модуля)	№ занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
1	2	3	4	5	6
Модуль 1 – Игровые виды спорта. Формирование спортивной техники в игровых видах спорта					
1 семестр					
2		**Баскетбол:** - Формирование техники ловли мяча двумя руками Овладение техники передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе. - Формирование техники броска одной рукой от плеча в движении. Овладение техникой высокого ведения баскетбольного мяча. - Учебная игра	32	6	ОСП
		Футбол: - Формирование техники передвижения игрока. - Формирование техники удара различными способами: по неподвижному, по катящемуся мячу. - Учебная игра			
		Волейбол: - Формирование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Формирование техники прямой подачи сверху в волейболе. - Учебная игра			
		Настольный теннис: -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу			
		Бадминтон - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра			
2 семестр					
		Баскетбол: - Формирование техники штрафного броска. - Овладение техникой финтов с мячом в баскетболе. - Учебная игра	32	6	ОСП
		Волейбол: - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху. - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи. - Учебная игра			
		Футбол: - Формирование техники остановки мяча (бедром, стопой). - Формирование техники удара по воротам.			

		- Формирование техники ведения мяча с изменением направления движения (дриблинг). - Учебная игра			
		Настольный теннис: -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу -Обучение правилам одиночной игры - Парная игра			
		Бадминтон - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра			
3 семестр					
		Баскетбол: - Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе. - Учебно-тренировочная игра на два кольца. - Учебная игра	32	6	ОСП
		Волейбол: - Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи через сетку в волейболе. - Закрепление нападающего удара с высокой передачи в волейболе. - Учебная игра			
		Футбол: - Обучение обманным движениям в футболе (финт). - «Уход» выпадом, «остановкой» мяча, обманное движение «ударом» по мячу ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. - Учебная игра			
		Настольный теннис -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу - Парная игра			
		Бадминтон: - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра			
		Баскетбол: - Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе. - Учебно-тренировочная игра на два кольца. - Учебная игра			
4 семестр					
		Баскетбол: - Взаимодействия игроков в личной защите. - Совершенствование техники взаимодействий при подборе мяча в баскетболе. - Учебная игра	32		
		Волейбол: - Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. -Совершенствование техники прямой подачи сверху в волейболе.			
		Футбол: - Закрепление техники передачи мяча верхом, низом. - Учебная двусторонняя игра. Развитие ловкости - Учебная игра			

		Настольный теннис: - Закрепление техники передвижений - Закрепление техники подач - Закрепление техники основных ударов - Одиночная игра - Парная игра		6	ОСП
		Бадминтон: - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. **-** Парная игра			

Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	328	очная форма обучения	-
- очно-заочная форма обучения	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.

** Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/

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.

Модуль 2 – Силовые виды и единоборства. Формирование спортивной техники в силовых видах спорта

№ раздела (модуля)	№ занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
2		**Греко-римская борьба:** - Основные положения в борьбе (стойка, партер, дистанция) - Элементы маневрирования (в стойке, партере) - Выведение партнера из равновесия Партер - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты переходом (защита, контрприем) - Примерные комбинации - Тренировочные схватки Стойка - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Переводы в партер (защита, контрприем) - Броски подворотом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки	32	6	ОСП
		Гиревой спорт: - Изучение техники толчка; - Изучение техники рывка; - Изучение техники просовка рук в дужку гири; - Изучение техники сброса гири; - Изучение техники забросов гирь; - Изучение элементов силового жонглирования; - Изучение общефизических упражнений с гирей; - Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.			

		Пауэрлифтинг: -Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. - Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. - Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический) - Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги - Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе - Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног. - Выполнение упражнений с собственным весом: положение туловища на скамье - Сдача специально-физических нормативов по пауэрлифтингу.			
2 семестр					
		Греко-римская борьба: Партер - Захват руки на ключ (защита, контрприем) - Способы освобождения от захватов - Примерные комбинации - Тренировочные схватки Стойка - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Перевод нырком (защита, контрприем) - Примерные комбинации приемов - Дожимы уходы с моста - Подготовка к соревнованию, (тренировочные схватки) - Инструкторская и судейская практика	32	6	ОСП
		Гиревой спорт: - Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 1 круг; - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круг; - Специальная подготовка техническая, - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа х1круг, 1 трен. кросс. - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Участие на соревнованиях по гиревому спорту.			
		Пауэрлифтинг: - Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата. - Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек. - Выполнение упражнений на тренажерах: Выполнение команд судьи. - Участие на соревнованиях по пауэрлифтингу.			

		3 семестр			
		Греко-римская борьба: Парте - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты перекатом (обратным захватом) - Перевороты накатом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки Стойка - Переводы в партер рывком (защита, контрприем) - Переводы вращением (защита, контрприем) - Броски подворотом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки	32	6	ОСП
		Гиревой спорт: Закрепление техники толчка; - Закрепление техники рывка; - Закрепление техники просовка рук в дужку гири; - Закрепление техники сброса гири; - Закрепление техники забросов гирь; - Закрепление элементов силового жонглирования; - Закрепление общефизических упражнений с гирей; - Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.			
		Пауэрлифтинг: Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. - Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. - Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический) - Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги - Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе - Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног. - Выполнение упражнений с собственным весом: положение туловища на скамье - Сдача специально-физических нормативов			
		4 семестр			
		Греко-римская борьба: Партер - Переворот прогибом (защита, контрприем) - Бросок накатом (защита, контрприем) - Захват руки на ключ (защита, контрприем) - Дожимы, уходы с моста - Примерные комбинации приемов - Тренировочные схватки - Броски прогибом (защита, контрприем) - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Комбинации приемов - Подготовка и участие в соревнованиях - Инструкторская и судейская практика	32	6	
		Гиревой спорт - Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 1 круг; - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа х 2 круг; - Специальная подготовка техническая, - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа х1круг, 1 трен. кросс. - Специальная подготовка: техническая, равномерная;			ОСП

		- Участие на соревнованиях по гиревому спорту.			
		Пауэрлифтинг: -Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата. - Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек. - Выполнение упражнений на тренажерах: Выполнение команд судьи. - Участие на соревнованиях по пауэрлифтингу.			

Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	328	очная форма обучения	-
- очно-заочная форма обучения	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.

** Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/

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.

Модуль 3 – Сложно-координационные виды спорта. Формирование спортивной техники в сложно-координационных видах спорта

№ раздела (модуля)	№ занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
2		**Аэробика** - базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. - танцевально-хореографические элементы.	32	6	ОСП
		Степ - аэробика - упражнения для освоения платформы; - базовые шаги с разновидностью движений рук; - махи и перемещения; - координационные упражнения.			
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего пле-			

		чевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.			
		Оздоровительная гимнастика: **-** специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений на гимнастической стенке; - комплекс упражнений с гимнастической палкой			
2 семестр					
		Аэробика - базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. - танцевально-хореографические элементы.	32	6	ОСП
		Степ - аэробика - упражнения для освоения платформы; - базовые шаги с разновидностью движений рук; - махи и перемещения; - координационные упражнения.			
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.			
3 семестр					
		Аэробика - сложно-координационные движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности шагов и бега, подскоки и прыжки; - элементы ритмо-пластических упражнений - танцевально-хореографические элементы.	32	6	
		Степ - аэробика - упражнения для освоения платформы; - базовые шаги с разновидностью движений рук; - махи и перемещения; - координационные упражнения.			
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.			ОСП
4 семестр					
		Танцевальная аэробика - латин аэробика; - фанк-аэробика; - хип-хоп аэробика	32	6	
		Степ - аэробика - упражнения на платформе; - базовые шаги с разновидностью движений рук; - махи и перемещения; - координационные упражнения.			ОСП
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.			

Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	328	очная форма обучения	-

- очно-заочная форма обучения	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.

** Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/

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.

Модуль 4 – Циклические виды спорта. Формирование спортивной техники в циклических видах спорта.

№ раздела (модуля)	№ занятия	Содержание учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Заочная форма	Связь занятия с ВАРС*
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
2		**Лыжный спорт:** - Развитие общей и специальной выносливости. - Изучение техники классического и конькового хода. - Изучение техники передвижения со спуска, в подъем. - Изучение имитационных упражнений. - Изучение специальных силовых упражнений. - Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	32	6	ОСП
		Легкая атлетика: - Развитие скоростной выносливости, быстроты. - Обучение техники эстафетного бега. - Формирование техники бега на короткие дистанции. - Формирование техники низкого старта. - Формирование техники бега по виражу.			
		Плавание: - Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. - Изучение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.			
		Скандинавская ходьба: - Изучение техники скандинавской ходьбы. - Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы - Развитие общей выносливости.			
2 семестр					
		Лыжный спорт: - развитие общей и специальной выносливости - развитие и совершенствование техники классического и конькового хода - развитие техники передвижения со спуска, в подъем. - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств - участие в соревнованиях по лыжным гонкам	32	6	ОСП
		Легкая атлетика: - развитие выносливости (кросс в зимний период), --- обучение технике толкания ядра - Формирование техники прыжка в длину с разбега			
		Скандинавская ходьба: - Изучение техники скандинавской ходьбы.			

		- выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие общей выносливости.			
3 семестр					
		Лыжный спорт: - развитие общей и специальной выносливости - развитие и совершенствование техники классического и конькового хода - развитие техники передвижения со спуска, в подъем. - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств	32	6	ОСП
		Легкая атлетика: Закрепление техники эстафетного бега, - Закрепление техники бега на короткие дистанции - Закрепление техники низкого старта - Закрепление техники бега по виражу.			
		Скандинавская ходьба: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - передвижения по кругу 1-2 км - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств			
4 семестр					
		Лыжный спорт: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники классического и конькового хода - Закрепление техники передвижения со спуска, в подъем. - Закрепление выполнения специальных координационных и имитационных упражнений - Закрепление специальных силовых качеств - участие в соревнованиях по лыжным гонкам	32	6	ОСП
		Легкая атлетика: развитие общей и специальной выносливости - Закрепление выносливости (кросс в зимний период) - Закрепление техники толкания ядра - Закрепление техники прыжка в длину с разбега			
		Скандинавская ходьба: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - передвижения по кругу 2-3 км - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств			

Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	328	очная форма обучения	-
- очно-заочная форма обучения	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.

** Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/

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.

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

Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с методическими указаниями по дисциплине, внимательно ознакомиться с литературой и электронными ресурсами, с рекомендациями по технике безопасности и гигиеническим требованиям к практическим занятиям.

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 3 лет обучения, с 1 по 6 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.

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

1.Занятия проводятся на 1-2 курсах.

2. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр в Центре здоровья.

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 сдаётся 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 Методика отработки пропущенных занятий

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

Дополнительное занятие проводится в соответствии с тематикой пропущенного занятия, в тех-же условиях, как обычное учебно-тренировочное занятие.

В один день можно отработать только одно учебное занятие.

6.3. Требования к технике безопасности по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр.
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 не допускаются на занятия.
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 производить 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 физической культуре находятся на кафедре физической культуре и спорта. 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 4х10 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	2	1	1	3	2	1	1

		4	3	2	1	4	3	2	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 х 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-силовые качества	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 места	не менее 180см	Прыжок в длину с места	не менее 160см
	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

6.5. Общие показания и противопоказания к занятиям физической культурой студентов специального медицинского отделения

Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях сердечно–сосудистой системы:
1. Движения в мелких суставах (активизация периферического кровообращения), выполняемые в и. п. – лежа, сидя, стоя;
2. Движения верхними и нижними конечностями, туловищем в сочетании с движениями, стимулирующими периферическое кровообращение, обмен веществ и механизмы регуляции;
3. Движения руками, ногами, туловищем на месте в движении для тренировки сердечно–сосудистой и дыхательной систем;
4. Упражнения с отягощениями, сопротивлением и напряжением;
5. Упражнения на расслабление мышц;
6. Дыхательные упражнения (статические и динамические).

Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания:
1. Вдох через нос и выдох через рот.
2. Вдох и выдох через нос.
3. Грудной и брюшной тип дыхания (в положении стоя, руки на пояс).
4. Смешанный тип дыхания (грудно–брюшной или полный) в положении стоя и лежа.
5. Сочетание дыхания с движениями – вдох производится при расширении грудной клетки, расслаблении и наименьшей работе мышц, выдох – при напряжении мышц.
6. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх.
7. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях.
8. Дыхание во время наклона туловища вперед.
9. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 выдох, на 2 шага вдох и на 2 – выдох: то же, но вдох короче, выдох продолжительнее, например, 3 шага вдох, на 4 – выдох или на 2 шага вдох, на 3 – выдох и т. д.
10. Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.
11. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы. 1
2. И. п. – Лечь на спину, руки за голову. Продолжительный (в течение 4 – 6 счетов) выдох, опуская грудную клетку. 88 Вдох (на 2 – 3 счета), поднимая и расширяя грудную клетку. Повторить упражнение 4 – 6 раз, встать и походить в течение 1 – 2 мин., а затем еще раз повторить упражнение. То же, но сидя и стоя в основной стойке.
13. И. п. – Лечь на спину, ладони на живот. Продолжительный выдох (на 6 – 8 счетов), напрягая мышцы брюшного пресса и втягивая живот. Выпячивая живот, вдох (на 3 – 4 счета). Легко нажимая пальцами, контролировать напряжение и расслабление мышц живота. После 4 – 6 повторений встать и походить в течение 1 – 2 мин., а затем еще повторить упражнение. То же, но сидя и стоя в основной стойке или в стойке ноги врозь.
14. И. п. – Лечь на спину. Продолжительный (на 6 – 8 счетов) выдох, напрягая мышцы живота, опуская грудную клетку, сводя при этом плечи и скрещивая руки на животе. Вдох (на 3 – 4 счета), выпячивая живот и расширяя грудную клетку, руки за голову. Упражнение чередовать с ходьбой: 6 – 8 повторений – 1 – 2 мин. походить. То же, но сидя и стоя.
15. И. п. – о.с. Делая выдох на четыре счета, присесть, наклониться вперед и обхватить руками колени. На два счета встать и сделать вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку.
16. Ходьба в среднем темпе (3 – 5 мин.), сочетая дыхательные движения с шагами: четыре шага выдох, напрягая мышцы живота и опуская грудную клетку; два шага вдох, выпячивая живот и расширяя грудную клетку.

Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях нервной системы:
1) упражнения с напряжением и расслаблением различных мышечных групп;
2) ходьба с изменением темпа под счет или звук метронома;
3) упражнения на внимание (два хлопка – остановиться, один хлопок – присесть, три хлопка – повернуться направо и др.);
5) ходьба с закрытыми глазами, с поворотом по сигналу;
6) танцевальные шаги (переменный шаг, шаг польки и др.) под музыку;
7) прыжки в глубину, через препятствия, вращающуюся скакалку;
8) упражнения на равновесие, точность (метание в цель);
9) упражнения с быстрым изменением характера движения;
10) подвижные игры, связанные со сменой поз, ускорением, остановками.

Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях пищеварительного аппарата
1) брюшное дыхание (встречное дыхание – на вдохе втягивается передняя стенка живота);
2) для мышц живота и спины;
3) для мышц промежности и таза;
4) ходьба с высоким подниманием коленей;
5) приседания, наклоны, повороты туловища;
6) с набивным мячом (подбрасывание, ловля и др.);
7) на четвереньках;
8) втягивание живота, круговые движения живота;
9) в положении лежа на животе, руки вдоль туловища, поднимание ног с напряжением ягодичных мышц.

Специальные упражнения, применяемые при нарушении зрения:
1. И. п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3 – 5 с, затем открыть на 3 – 5 с. Повторить 6 – 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.
2. И.п. – сидя. Быстро моргать по 15 с, 3 – 4 серии. Улучшает кровообращение.
3. И. п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2 – 3 с, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 – 5 с, опустить руку. Повторить 10 – 12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И. п. – стоя. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться». Повторить 6 – 8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
5. И. п. – сидя. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И. п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3 – 5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 с. Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3 – 5 с, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3 – 5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3 – 5 с. Повторить 5 – 6 раз.
7. И. п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове смотреть на палец. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за ним. Повторить 10 – 12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8. И. п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко обоих глаз, спустя 1 – 2 с снять пальцы с век. Повторить 3 – 4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
9. И. п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрыть глаза, пальцы, удерживая кожу, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8 – 10 раз.
10. И. п. – сидя. Пальцы рук положить, как показано на рис., медленно закрыть глаза, преодолевая сопротивление пальцев. Повторить 8–10 раз.

Упражнения для наружных мышц глаз:
1. Сидя, медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, 8 – 12 раз, голова неподвижно.
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно, 8 – 10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении, 4 – 6 раз.
4. Частые моргания в течение 15 – 30 сек.
5. Упражнение «метка на стекле».

Упражнения для внутренних (цилиарных) мышц глаз:
1. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. 7 – 8 раз.

2. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). 8 – 10 раз.
3. Бросить мяч сильно о пол и поймать одной или двумя руками 6 – 7 раз.
4. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5 – 7 м. 12 – 15 раз.
5. Передача мяча партнеру из–за головы. 10 – 12 раз.
6. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. 7 – 10 раз каждой рукой.
7. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5 – 8 м. 6 – 8 раз каждой рукой.
8. Броски теннисного мяча в мишень. 6 – 8 раз каждой рукой.
9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он от пола отскочил к стене, и затем поймать его. Повторить каждой рукой 6 – 8 раз.
10. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3 – 5 м. 12 – 15 раз.
11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча 5 – 7 мин.
12. Нижняя передача волейбольного мяча партнеру 5 – 7 мин.
13. Подача волейбольного мяча через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя) 10 – 12 раз.
14. Игра в бадминтон через сетку и без нее в течение 15 – 20 мин.
15. Игра в настольный теннис 25 – 30 мин.
19. Броски обруча вперед, придав ему вращение с таким расчетом, чтобы вернулся назад. Повторить 8 – 10 раз.

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

7.1. Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ Для обучающихся очной формы обучения

Разработка план-конспектов самостоятельных занятий

Для эффективной организации образовательного процесса при выполнении самостоятельной работы, в разделе «Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ» Вам необходимо:

1. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре.
2. Рассмотреть структуру практического занятия и представленными упражнениями. (см. Методические указания).
3. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
4. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
5. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.

7.2. Перечень заданий для контрольных работ обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения

Задание № 1.
Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), способствующих воспитанию силовых возможностей (1 комплекс – упражнения с внешним сопротивлением; 2 комплекс – упражнения с преодолением веса собственного тела; 3 комплекс – изометрические
упражнения).

Задание № 2.
Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на воспитание скоростных качеств: 1 комплекс с использованием ОРУ на развитие времени одиночного движения; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр для развития реагирования на сигнал; 3 – для развития частоты движений.

Задание № 3.
Составить 3 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений),направленных на развитие выносливости: 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости; 2 комплекс – на формирование силовой выносливости; 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

Задание № 4.
Составить 2 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений),направленных на развитие гибкости: 1 комплекс – на развитие активной гибкости; 2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

Задание № 5.
Составить 2 комплекса упражнений (не менее 10 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: 1 комплекс с использованием ОРУ, гимнастических и акробатических упражнений; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

7.3 Самостоятельное изучение тем программы

заочная форма			
1	**Общая физическая подготовка**	**120**	
1	Кроссовая подготовка. Изучение техники бега по пересеченной местности. 1. Выбор дистанции. 2. Методика общей разминки. 3. Методика бега по равнинной и пересеченной местности.	30	опрос
	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений 1.Методика проведения общей разминки. 2. Методика подводящих упражнений. Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта. Методика выбора индивидуальной дистанции. Методика проведения общую разминки. Методика проведения специальной разминки.	30	опрос
	Изучение методики развития силовых возможностей: 1. упражнения с внешним сопротивлением; 2. упражнения с преодолением веса собственного тела; 3. изометрические упражнения	30	опрос
	Изучение методики направленной на совершенствование координационных способностей: 1- с использованием ОРУ, 2- гимнастических и акробатических упражнений; 3- с использованием элементов спортивных и подвижных игр	30	опрос
3	**Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта**	**180**	опрос
	Общая физическая подготовка (ОФП)в избранном виде спорта 1.Особенности комплекс упражнений по ОФП в избранном виде спорта. 2. Методика специальной разминки в избранном виде спорта . 3. Выполнение комплекса упражнений.	40	опрос
	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта. 2. Методика проведения комплекса специальных упражнений.	50	опрос
	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1.Анализ технико-тактической подготовки в избранном виде спорта. 2. Техника выполнения элементов двигательных действий. 3. Тактические приемы в избранном виде спорта.	50	опрос

	Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Изучение средств психологической подготовки в избранном виде спорта 2. Изучение методов психологической подготовки в избранном виде спорта	40	опрос

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено - Самостоятельное изучение тем считается выполненным, если обучающийся отвечает на вопросы, приводит примеры и способен дискутировать.

Не зачтено - Самостоятельное изучение тем считается не выполненным, если обучающийся не способен ответить на вопрос, не может привести пример.

7.4. Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Общая физическая подготовка в избранном виде спорта». 2.Изучение литературы по теме занятия. 3.Изучение МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования силовых способностей. 5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	40
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта» 2.Изучение литературы по теме занятия. 3.Изучение МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования быстроты движений. 5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	40
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта». 2.Изучение литературы по теме занятия. 3.Изучение МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования общей выносливости. 5. Подготовка одежды и обуви в соответст-	40

			вии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	План практических занятий; Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Познакомиться с содержанием практического занятия «Психологическая подготовка в избранном виде спорта». 2.Изучение литературы по теме занятия. 3.Изучение МООК «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ 4. Выполнить комплекс упражнений для развития и совершенствования гибкости. 5. Подготовка одежды и обуви в соответствии с видом физкультурно-спортивной деятельности и погодных условий.	40

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
самоподготовки по темам практических занятий

Зачтено	Обучающийся демонстрирует умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.
Не зачтено	Обучающийся не способен продемонстрировать умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

.

8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы

8.1. Входной контроль

Нормативы для девушек

№	Физическое качество	Тест для оценки физических качеств (ед.измерения)
1	Быстрота	Бег 100 метров, (с)
2	Выносливость	Бег 2000 метров, (мин)
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см),
4	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз),
5	Силовая выносливость мышц плечевого пояса	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).
6	Гибкость	Наклон в положении стоя на скамье (см)

Нормативы для юношей

№	Физическое качество	Тест для оценки физических качеств (ед.измерения)
1	Быстрота	Бег 100 метров, (с)
2	Выносливость	Бег 2000 метров, (мин)
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см),
4	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз),
5	Силовая выносливость мышц плечевого пояса	Подтягивание на перекладине (кол-во раз),
6	Гибкость	Наклон в положении стоя на скамье (см)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
входного контроля

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Девушки					
1	Бег на 100 м. *(сек.)*	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег на 1000 м. *(мин.)*	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
3	Прыжок в длину с места *(см.)*	190	180	168	160	150
4	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены *(к-во раз)*	60	50	40	30	20
5	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью *(к-во раз)*	20	16	12	8	4
6	Наклон	+ 14	+10	+6	0	-
	Юноши					
1	Бег на 100 м. *(сек.)*	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег на 3000 м. *(мин.)*	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Прыжок в длину с места *(см.)*	250	240	230	225	215
4	В висе поднимание ног до касания перекладины *(кол-во раз)*	10	7	5	3	2
5	Подтягивание на перекладине *(кол-во раз)*	15	12	9	7	5
6	Наклон	+ 12	+8	+4	+2	0

8.2. Текущий контроль успеваемости

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому студент должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

В качестве текущего контроля может быть использован тестовый контроль. Тест состоит из небольшого количества элементарных вопросов по основным разделам дисциплины: неправильные решения разбираются на следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Девушки
Контрольные нормативы:
- бег на лыжах;
- прыжки на скакалке;
- челночный бег.

Юноши
Контрольные нормативы:
- бег на лыжах;
- прыжки на скакалке;
- челночный бег.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а также уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

8.2.1 Шкала и критерии оценивания

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Нормативы	Баллы				
		5	4	3	2	1
	Девушки					
1	Бег 100 м (сек)	15,9	16.0	17.0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
4	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	25	20	18	16	10
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см))	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой)	12	10	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	20	16	10	6	4
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	160	150	140	130	120
	Юноши					
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3	Бег 3000 м (мин. сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
2	Бег на лыжах 5 км (мин. сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) раз) раз)	15	12	9	7	5
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек)	30	25	20	18	15
9	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	180	165	150	140	130

*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Обязательные тесты определения физической подготовленности.

-Тест на скоростно-силовую подготовленность; Бег -100 м (сек).- мужчины ,женщины.

-Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) –женщины .Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины..

-Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин/с.) --женщины. Бег 3000м (мин.,с.) --мужчины.

9. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

9.1. 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»	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся цели и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины
Основные условия получения обучающихся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) прошёл итоговое тестирование физической подготовленности в соответствии с нормативами.
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков	

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.

Электронная версия актуального УМКД, адаптированная для обучающихся, выставляется в информационно-образовательной среде университета.

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	
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 и спорт» [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 и спорт» : 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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Форма титульного листа

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

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление подготовки – (*код)* «(*наименование)*»

План-конспект

Выполнил(а): ст. ____группы

*ФИО*_____

Проверил(а): *уч. степень*, *должность*

*ФИО*_____

Омск – _____г.