

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 06.10.2023 15:05:38

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**Факультет ветеринарной медицины**

-----  
**ОПОП по специальности 36.05.01 Ветеринария**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по освоению учебной дисциплины**

**Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре  
профиль «Ветеринарная медицина»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РПУД старший преподаватель, кафедры физической культуры  
и спорта

И.А. Сухорукова

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке	3
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины	4
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
4. Лекционные занятия	7
5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним	7
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	9
6.1 Памятка для обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»	9
6.2 Условия отработки пропущенных занятий	10
6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»	10
6.4 Общие показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы.	11
7. Методические рекомендации для выполнения отдельных видов ВАРС для обучающихся освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям	12
7.1. Рекомендации по написанию эссе	12
7.1.1. Шкала и критерии оценивания эссе	15
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	16
7.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем	16
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	16
8.1. Входной контроль знаний обучающихся	16
8.1.1. Шкала и критерии оценивания	18
8.2. Текущий контроль успеваемости	18
8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	19
9. Промежуточная (семестровая) аттестация	19
9.1. Процедура проведения зачета	19
9.2 Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины	23
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	23
Приложение 1 Форма титульного листа эссе	25

## **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 специалиста

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

**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:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

**уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

### 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
<b>Универсальные компетенции</b>					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК7 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества процессезанятий физическими упражнениями;	выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2УК7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	факторы, определяющие здоровый образ жизни	придерживаться норм и правил здорового образа жизни	самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

## 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 и понимает принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	Не знает и не понимает ценности 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 подготовки
		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подго-	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 про-			Опрос для обучающихся заочной формы обучения

			прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	товке и физкультурно-спортивной деятельности	фессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	
УК-7.2	Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, 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		План-конспект  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

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

Таблица 1 – Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины

Дисциплина изучается в 1-4 семестрах 1,2 курса очной и на 1 курсе заочной форм обучения.  
Продолжительность семестров: 1 семестр -16 5/6, 2 семестр- 18 2/6, 3 семестр- 16 5/6,  
4 семестр- 15 2/6 недель по очной форме обучения и 35 1/6 недель – по заочной форме обучения.  
Общая трудоёмкость дисциплины 6 з.е.- 328 час.

Вид учебной работы	Трудоёмкость, час				
	семестр, курс*				
	очная форма				заочная форма
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	1 курс
<b>1. Аудиторные занятия, всего</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>6</b>
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)	34	38	34	32	6
- лабораторные работы	-	-	-	-	-
<b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>318</b>
<b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>					-
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде**					-
- План-конспект	4	4	4	4	20
<b>2.2 Самостоятельное изучение тем программы</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>268</b>
<b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
<b>2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в п. п. 2.1 – 2.2):</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины: 328</b>	<b>Часы</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	-	-	-	-

*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

### 2.2. Таблица 2 Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела	Трудоёмкость 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	практические (всех форм)	лабораторные	всего	Фиксированные виды			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Очная форма обучения</b>										
1	Легкая атлетика	110	42	-	42		68			УК-7.1 УК-7.2
2	Плавание	40	20	-	20		20			УК-7.1 УК-7.2
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	178	76	-	76		102	16		УК-7.1 УК-7.2
	Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	зачет	
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>		<b>190</b>	<b>16</b>		
<b>заочная форма обучения</b>										
1	Легкая атлетика	104	2	-	2		102			УК-7.1 УК-7.2

2	Плавание	104	2	-	2		102			УК-7.1 УК-7.2
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	120	2	-	2		118	20		УК-7.1 УК-7.2
	Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	зачет	
Итого по дисциплине		328	6				322	20		

### 3. Общие организационные 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.

### 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 / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>	<b>2</b>		
1	1	Общая физическая и специальная подготовка в легкой атлетике.	2	2	Работа в малых группах	ОСП
	2	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,	4	-	Работа в малых группах	
	3	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	4	-	Работа в малых группах	
	4	Стартовый разгон и бег по дистанции (100м, 400м).	2	-	Работа в малых группах	
	5	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м)	2	-	Работа в малых группах	
	6	Совершенствование техники высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	7	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	8	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	-	Работа в малых группах	
	9	Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м.	4	-	Работа в малых группах	

	10	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	4	-	Работа в малых группах	
	11	Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	2	-	Работа в малых группах	
	12	Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, прыжках в высоту, длину.	4	-	Работа в малых группах	
	13	Совершенствование техники выполнения прыжков с места и с разбега.	4	-	Работа в малых группах	
	14	Бег на длинные дистанции (500м, 1000 м, 2000м, 3000м).	2	-	Работа в малых группах	
	15	Контрольное тестирование	2	-	Работа в малых группах	
2		<b>Плавание</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	Работа в малых группах	
	1	Обучение специальным подготовительным упражнениям по освоению с водой	2	2	Работа в малых группах	
	2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	4	-	Работа в малых группах	
	3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	4	-	Работа в малых группах	ОСП
	4	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	4	-	Работа в малых группах	
	5	Совершенствование техники выполнения стартов	4	-	Работа в малых группах	
	6	Совершенствование техники выполнения поворотов	2	-	Работа в малых группах	
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	<b>76</b>	<b>2</b>	Работа в малых группах	
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	18	2	Круговая тренировка	ОСП
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	18	-	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	18	-	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	18	-	Психологический тренинг	
	5	Соревновательная подготовка	12	-	Учебная игра	
		Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:		час.
		- очная форма обучения	138	очная 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 – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a>						
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 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». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с методическими указаниями по дисциплине, внимательно ознакомиться с литературой и электронными ресурсами, с рекомендациями по подготовке, вопросами для самоконтроля.

## **6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины**

При изучении разделов дисциплины, внесенных на практические занятия, обучающемуся следует учитывать изложенные ниже рекомендации. В 1 разделе студенты формируют физическую подготовленность и спортивную технику по легкой атлетике. Во 2 разделе обучающиеся работают над формированием техники передвижения на лыжах и развивают общую выносливость. В 3 разделе обучающиеся совершенствуют свои навыки в технике избранного вида спорта и развитии двигательных навыков.

Работа по теме прежде всего предполагает ее изучение по учебнику или пособию. Следует обратить внимание на то, что в любой теории, есть либо неубедительные, либо чересчур абстрактные, либо сомнительные положения. Поэтому необходимо вырабатывать самостоятельные суждения, дополняя их аргументацией, что и следует демонстрировать на практических занятиях. Для выработки самостоятельного суждения важным является умение работать с научной литературой. Поэтому работа по теме кроме ее изучения по учебнику, пособию предполагает также поиск по теме научных статей в научных журналах по физической культуре и спорту. Такими журналами является: Теория и практика физической культуры. Выбор статьи, относящейся к теме, лучше делать по последним в году номерам, где приводится перечень статей, опубликованных за год.

При изучении раздела «Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта» обучающемуся требуется освоить материалы массового открытого онлайн-курса «Физическая культура» MOOK (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого), ссылка (<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSFUL/>).

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»**

1. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр в Центре здоровья.
2. Допуском к занятиям по элективным курсам по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.
3. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку и имеющие за каждую аттестационную неделю не ниже 1 балла.
4. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов не ниже 1 балла.
5. Зачет обучающийся получает только у того преподавателя, который закреплен за учебной группой.
6. Отметка о получении зачета по элективным курсам по физической культуре вносится в зачетную книжку обучающегося и ведомость в конце каждого семестра.
7. Освобождение от практических занятий по элективным курсам по физической культуре может носить только временный характер.
8. Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся поликлиникой, сдается преподавателю учебной группы не позднее 7-ми дней с момента получения.
9. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки занятий.

10. Обучающиеся, желающие заниматься по дополнительным образовательным программам должны в обязательном порядке посещать учебные занятия по элективным курсам по физической культуре.

11. В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» каждый обучающийся **обязан**:

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные нормативы, 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.

12. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к лицам, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам (далее – обучающиеся с ОВЗ), зачисляются в специальную медицинскую группу. Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Условиями допуска к промежуточной аттестации является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

13. Содержание учебных занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы включает в себя оздоровительно-реабилитационную форму физической культуры, связанную с направленным использованием физических упражнений, в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

14. Обучающиеся с ОВЗ, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную тематическую работу, связанную с характером их заболевания.

### **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»**

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. **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.

10. При плохом самочувствии до занятий или после выполнения заданий обязательно об этом поставить в известность преподавателя.

11. После занятий обязательно провести гигиенические процедуры и смену спортивной одежды на обычную.

Конкретные инструкции по технике безопасности на занятиях по элективным курсам по физической культуре находятся на кафедре физической культуры и спорта в кабинете документоведа. Знакомление с ними осуществляется ведущими преподавателями.

#### 6.4 Общие показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы.

Таблица 4 – Показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	- общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
2	Желудочно-кишечного тракта	- Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.	- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления.
3	Органов дыхания	Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.	Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания.
4	Мочеполовой системы	Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин.	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки.
5	Опущение внутренних органов	Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упр-я с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления.	Упражнения из и.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укрепление передней брюшной стенки, косых мышц живота на стороне О.Р.У. В спокойном темпе, без рывков и резких движений, дыхательные упр-я, плавание, прогулки на лыжах, само-массаж живота.
6	Нервной системы	- Упр-я, вызывающие перенапряжение нервной системы; - упр-я на равновесие на повышенной опоре, лазание по канату, прыжки через спортивные снаряды, упр-я в наклон, кувырки; - монотонность занятия, низкая эмоциональная окраска; - злоупотребление строевыми упр-ми.	О.Р.У. С соблюдением принципов постепенности увеличения нагрузки, упражнение на все группы мышц в медленном и среднем темпе, в сочетании с дыхательными упражнениями и упр-ми на координацию, плавание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, гимнастические упр-я с отягощением и сопротивлением в медленном и среднем темпе, - силовые упражнения, статические упр-я.
7	Органов зрения	Исключаются занятия, при которых	- общеразвивающие, дыхательные,

		возможны удары по голове и отслойка сетчатки; - упр-я, связанные с сотрясением тела (прыжки в длину, в высоту, в воду и др.); - упр-я с натуживанием; - бокс, борьба, тяжелая атлетика; - спортивная гимнастика, акробатика; - футбол, б/б, хоккей, регби.	корректирующие упр-я; - упр-я для мышц шеи и плечевого пояса; - спец упражнения для наружных и внутренних мышц глаза; - упр-я на расслабления мышц конечностей; - плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде.
8	Ожирение	Противопоказание, связанные с сопутствующими заболеваниями.	О.Р.У., упр-я для мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, корректирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю.
9	Опорно-двигательного аппарата	Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту.	- Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви.

## 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

Перечень тем для выполнения плана-конспектов:

1. План-конспект – на развитие силовых возможностей с применением упражнений в тренажерном зале (тренажеры, гантели, утяжелители, эспандеры).
2. План-конспект – на развитие координационных способностей и ловкости с применением спортивных и подвижных игр.
3. План-конспект – на развитие скоростных способностей с применением средств легкой атлетики.
4. План-конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

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

- Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре.
- Рассмотреть структуру практического занятия и представленными упражнениями. (см. Методические указания).
- Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
- Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.

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.

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся самостоятельно выполнил комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом, провел пульсометрию, протокол в электронном виде предоставил для проверки

**Не зачтено** - обучающийся не выполнил комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом и не предоставил протокол в электронном виде для проверки.

## 7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем программы

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
<b>очная форма</b>			
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	
1	Кроссовая подготовка 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	10	опрос
	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений 1. Общая разминка. 2. Выполнение задания.	10	опрос
	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.	10	опрос
	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.	10	опрос
2	<b>Плавание</b>	<b>16</b>	
	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	8	опрос
	Обучение и совершенствование техники плавания способом брасс	8	опрос
3	<b>Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта</b>	<b>80</b>	опрос
	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта 1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	20	Демонстрация комплекса
	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	20	Демонстрация комплекса
	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Анализ технико-тактической подготовки физическая подготовка в избранном виде спорта	20	Демонстрация комплекса
	Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта	20	опрос
<b>заочная форма</b>			
1	Легкая атлетика	60	опрос
2	Плавание	40	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	168	опрос

### 7.2.1 Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем

<b>Зачтено</b>	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
<b>Не зачтено</b>	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

## 8. Входной контроль и текущий (внутри семестровый) контроль хода и результатов учебной работы

### 8.1. Входной контроль знаний обучающихся очной формы обучения.

Входной контроль проводится с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счет знаний, умений и компетенций, сформированных на предшествующих дисциплинах. Тематическая направленность входного контроля – это выполнение контрольных нормативов, в основе которых лежат требования к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### Девушки:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3\*10 м (с)
- Бег 500 м (мин, с)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

#### Юноши:

- Бег 100 м (с)
- Челночный бег 3х10 м (с)
- Бег 1000 м (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
- Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)

### 8.1.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ нормативов входного контроля Девушки

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
3	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
5	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	47	40	34	30	28

#### Юноши

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	9	8	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	200
3	Бег 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4

4	Бег 1000 м (мин, с)	3,20	3,30	3,40	3,55	4,00
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	5	4
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	48	37	33	30	28

## 8.2. Текущий контроль успеваемости

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому обучающийся 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 процессе изучения 1 раздела модуля обучающиеся знакомятся с методикой составления комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастике, профессионально-прикладной физической культуре, или для развития физических качеств в избранном виде спорта.

Пройдя обучение по 2 разделу учебной дисциплины обучающиеся должны уметь самостоятельно или под руководством преподавателя составить комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной части урока.

В процессе овладения 3 разделом обучающимся предлагается самостоятельно подготовить и провести подготовительную часть занятия в своей учебной группе.

Выполнение практического задания

Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- гибкости;
- выносливости;
- координационных.

### Экспертная оценка выполнения комплекса упражнений

В каждом семестре обучающийся должен овладеть определенными умениями и навыками в проведении подготовительной части занятия по элективным курсам по физической культуре.

Вариант выполнения задания определяется преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучаемых и содержанием тематического плана дисциплины.

**ЗАДАНИЯ**  
**Самоподготовка к аудиторным занятиям**

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
<b>Очная форма обучения</b>				
Практические занятия	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	3. Выбор дистанции. 4. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменной скоростью и направленный	2. Общая разминка. 3. Выполнение задания.	2
		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.	2
		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.	2
Практические занятия	Плавание	Изучение движений ногами и согласованию с дыханием на суше	1. Выбрать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3. Выполнить комплекс упражнений	2
		Обучение движениям руками и согласованию с дыханием на суше	1. Выбрать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3. Выполнить комплекс упражнений	2
Практические занятия	<b>Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, спортивное ориентирование бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес</b>	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	4
		Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений	4
		Технико-тактическая подготовка физическая подготовка	1. Анализ технико-тактической подготовка	2

		товка в избранном виде спорта	физическая подготовка в избранном виде спорта	
<b>заочная форма обучения</b>				
Практические занятия	<b>Легкая атлетика</b>	Кроссовая подготовка	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	6
Практические занятия	<b>Плавание</b>	Обучение движениям руками и согласованию с дыханием на суше	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	8
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 в избранном виде спорта	1.Выборать литературу по теме, изучить материал 2. Составить комплекс упражнений 3.Выполнить комплекс упражнений	20

### 8.2.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий

<b>Зачтено</b>	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
<b>Не зачтено</b>	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

## 9. Промежуточная (семестровая) аттестация

### Девушки:

- Бег на 100 м(сек.);
- Бег на 2000 м(мин.);
- Прыжки в длину с места (см.);
- Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз);
- Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз).

### Юноши:

- Бег на 100 м. (сек.)
- Бег на 3000 м. (мин.)
- Прыжок в длину с места (см.)
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
- В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

### 9.1. Процедура проведения зачета

#### Тест на скоростную подготовленность, бег на 100 м (с).

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему дают команды, а он их выполняет.

**Техника.** По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую оставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

### **Ошибки.**

- 1) Располагается на старте до команды «На старт!».
- 2) Вперед выставлена одноименная рука и нога.
- 3) Наступает на стартовую линию или касается ее рукой.
- 4) Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе.
- 5) Ноги широко расставлены.
- 6) Находится в движении до команды «Марш!».
- 7) Сразу выпрямляется после старта.

#### **Бег на 500м (сек).**

Бег на дистанцию 500 м проводится с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему дают команды, а он их выполняет.

**Техника.** По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую оставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Бег на 500 м можно отнести к спринту.

500 метров очень быстрая дистанция, поэтому разминке необходимо уделить большое количество времени. Хорошо подготовленные мышцы смогут достичь максимально возможный результат. Первые 30-50 метров выполняется интенсивное ускорение, чтобы набрать стартовую скорость. После резкого набора скорости старайтесь ее удерживать, либо, если понимаете, что начали слишком быстро, то совсем немного сбавьте темп. Финишное ускорение необходимо начинать за 150-200 метров до финиша.

### **Ошибки.**

- 1) Располагается на старте до команды «На старт!».
- 2) Вперед выставлена одноименная рука и нога.
- 3) Наступает на стартовую линию или касается ее рукой.
- 4) Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе.
- 5) Ноги широко расставлены.
- 6) Находится в движении до команды «Марш!».
- 7) Сразу выпрямляется после старта.

#### **Бег 1000, 2000, 3000м (мин).**

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции условно делится:

- старт и стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

### **Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик).

**Техника:** ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки-** попытка не засчитывается:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).**

Подтягивание на высокой перекладине осуществляется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с в висе;
- 4) поочередное сгибание рук.

#### **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 поднятие 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.

#### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (тест на гибкость) см.**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. **Техника:** Испытуемый наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

#### **Челночный бег.**

Челночный бег 4x10 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.

**Таблица 3.**

Девушки

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег на 2000 м. (мин.)	10,2	10,5	11,2	11,5	12,2
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
4	Исходное положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
5	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (кол-во раз)	20	16	12	8	4

**Таблица 4.**

Юноши

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег на 3000 м. (мин.)	12,0	12,4	13,1	13,5	14,3
3	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	225	215
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

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.

Участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях является необходимым условием получения зачета.

Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине при итоговом контроле:

- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;

- для обучающихся, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;

- для обучающихся основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов.

## 9.2 Нормативная база проведения промежуточной аттестации 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»	
<b>6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	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
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;
<b>Процедура получения зачёта -</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	

## 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>), 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.

<b>ПЕРЕЧЕНЬ</b> <b>литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины</b> <b>Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие / А. А. Бишаева. - Москва :Кнорус, 2013. - 304 с. – Текст : непосредственный.	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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1070927">https://znanium.com/catalog/product/1070927</a>	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск :Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136154">https://e.lanbook.com/book/136154</a> . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Пягай, Л.П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л.П. Пягай, С.Н. Якименко, Ю.А. Елохова ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. – Омск : ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2022. – 1 CD-R.. – Загл. с титул.экрана. – ISBN 978-5-907507-84-5. – Текст : электронный	НСХБ
Теорияиметодикаобученияпредмету«Физическаякультура и спорт»:учеб.пособиедлявузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва:Академия,2010.-272с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Теорияипрактикафизическойкультуры:ежемес.науч.-теорет. журн. - Москва : [б. и.], 1925 - - Выходит ежемесячно. – ISSN0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - Москва :Кнорус, 2016. - 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/511522">https://znanium.com/catalog/product/511522</a> . – Режим доступа: по подписке.	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1087952">https://znanium.com/catalog/product/1087952</a>	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>