

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 03.07.2023 07:12:26

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f7098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»
Факультет агрохимии, почвоведения, экологии, природообустройства и
водопользования**

ОПОП по направлению 05.03.06 Экология и природопользование

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) «Экология и природопользование в АПК»

**с дополнительной квалификацией «Специалист государственного и муниципального
управления в сфере охраны окружающей среды и природопользования»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра | физической культуры и спорта

Разработчик,
Старший преподаватель

В.В. Сумина

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке	3
1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине	5
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	6
2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины	6
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	7
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	7
3.2 Условия допуска к зачету	7
4. Лекционные занятия	7
5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним	7
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	10
6.1 Памятка для обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	10
6.2 Условия отработки пропущенных занятий	11
6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	11
6.4. Методические указания по выполнению тестов по общей физической подготовке	12
6.5 Общие показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы.	15
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС	17
7.1. Рекомендации по написанию план-конспект	17
7.1.1. Шкала и критерии оценивания план-конспект	18
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	18
7.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем	19
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	19
8.1. Входной контроль знаний обучающихся	19
8.1.1. Шкала и критерии оценивания	20
8.2. Текущий контроль успеваемости	20
8.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям(кроме контрольных занятий)	21
8.3.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	22
9. Промежуточная (семестровая) аттестация	22
9.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	22
9.2. Процедура проведения зачета	22
9.2.1. Шкала и критерии оценивания	23
9.2.2. Выполнение и сдача рефератов для обучающихся, освобожденных от занятий по медицинским показаниям	24
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	25
Приложение 1 Форма титульного листа план-конспект	27
Приложение 2 Результаты проверки реферата	28

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

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь целостное представление:

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

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

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

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

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

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
			знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
код	наименование		2	3	4
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 и для обеспечения 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 в процессе занятий физическими упражнениями	выполнения различных физических упражнений и видов двигательной деятельности
		УК-7.2 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 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	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	Не знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств.			Сдача контрольных нормативов Опрос план-конспект
		Наличие умений	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;	Не умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.			
		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	Не умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта	1. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях в избранном виде спорта. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения в избранном виде спорта.			
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни	1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни. 2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни.			план-конспект Опрос Сдача контрольных нормативов
		Наличие умений	придерживается норм и правил здорового образа жизни	Не придерживается норм и правил здорового образа жизни	1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни. 2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни.			
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья	1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.			

	3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	66	30	-	30	-	-	36	-		УК-7
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×		×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	328	140		140			188	16		

3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

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

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

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования;:

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

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

3.2. Условия допуска к экзамену (при наличии)

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

4. Лекционные занятия

Не предусмотрены планом

5. Практические занятия по дисциплине и подготовка к ним

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

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

№	Тема занятия		Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
			очная форма	заочная форма		
раздела (модуля)	занятия					
1	2	3	4	5	6	7
		1 семестр				
		Легкая атлетика	8	-		
1	1	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	

	3	Стартовый разгон и бег по дистанции (100м, 400м).	2	-	Работа в малых группах		
	4	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м).	2	-	Работа в малых группах		
2		Лыжная подготовка	-	-		ОСП	
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	24	-	Работа в малых группах		
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Круговая тренировка	ОСП	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Круговая тренировка		
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	Работа в малых группах		
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Психологический тренинг		
		2 семестр					
1	2	3	4	5	6	7	
		Легкая атлетика.	8	-			
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	4	-	Работа в малых группах		
	2	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000 м) Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	ОСП	
	3	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	-	Работа в малых группах		
2		Лыжная подготовка	10	-	Работа в малых группах		
	1	Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах		
	2	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах	ОСП	
	3	Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах		
	4	Совершенствование поворотам на месте и в движении.	2	-	Работа в малых группах		
	5	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	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.	20	-	Работа в малых группах		
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Круговая тренировка	ОСП	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	Круговая тренировка		
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	Работа в малых группах		
		3 семестр					
		Легкая атлетика	8	-			
1	1	Общая физическая и специальная подготовка в легкой атлетике.	2	-	Работа в малых группах	ОСП	

	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	3	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м)	2	-	Работа в малых группах	
	4	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	-	-	Работа в малых группах	ОСП
3		Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт.	30	-	Работа в малых группах	
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	10	-	Круговая тренировка	ОСП
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	8	-	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	Психологический тренинг	
4 семестр						
		Легкая атлетика.	6	-		
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	2	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	3	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	10	-	Работа в малых группах	
	1	Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах	
	2	Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах	ОСП
	3	Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах	
	4	Совершенствование поворотам на месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах	
	5	Совершенствование элементов техники конькового хода. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	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.	16	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Специальная физическая подготовка.	10	-	Круговая тренировка Учебная игра	
	2	Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта	6			
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.	

- очная форма обучения	140	- очная 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.			
* 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.			

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

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

6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

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

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

Основной целью курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, развития физических способностей и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

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

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

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

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

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

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

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

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

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

1. Занятия проводятся на 1-2 курсах (4 семестров - 328 часов).
2. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр.
3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

4. Переход обучающегося с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой по физической культуре и спорту.
5. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.
6. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре.
7. Зачет обучающийся получает только у того преподавателя, у которого он числится в журнале.
8. Отметка о получении зачета по элективным курсам по физической культуре вносится в зачетную книжку обучающегося и ведомость в конце каждого семестра.
9. Освобождение от практических занятий по элективным курсам по физической культуре может носить только временный характер.
10. Справка об освобождении от занятий, выданная студенту поликлиникой, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи. Копия справки 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 Условия отработки пропущенных занятий

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

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

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

В один день можно отработать только одно учебное занятие.

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

1. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр или имеющие медицинскую справку установленного образца.
2. За 1-1,5 часа до начала занятий прекратить прием пищи.
3. Выходить на занятия только в спортивной одежде и сменной обуви.
4. Опоздавшие обучающиеся допускаются на занятие только после выполнения разминки.
5. Занятия начинаются и завершаются общим построением и расчетом занимающихся в группе.

6. Все упражнения и задания выполняются только по сигналу преподавателя.
7. При выполнении заданий не препятствовать и не мешать их выполнению другими обучающимися.
8. Выполняя упражнения на спортивных снарядах и тренажерах строго придерживаться инструкции по технике безопасности и указаний преподавателя.
9. При плохом самочувствии до занятий или после выполнения заданий обязательно об этом поставить в известность преподавателя.
10. После занятий обязательно провести гигиенические процедуры и смену спортивной одежды на обычную.

Запрещается:

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

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

**6.4. Методические указания по выполнению тестов
по общей физической подготовке**

Прыжок в длину с места (см)

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

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

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.

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

Ошибки:

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

Упражнение со скакалкой

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

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

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

Ошибки:

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

Челночный бег

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

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

Ошибки:

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

Бег на 100 метров

Техника: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым 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 вися 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 вися 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	4	3	2	4	3	2	1
		6	5	4	3	5	4	3	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 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки	8,0 – 8,3– юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	упражнение	результат	упражнение	результат
Скоростные качества	Бег 30 м.	не более 5,5сек	Бег 30 м.	не более 6,0сек
Координация	Челночный бег 5x6 м	не более 11,5с	Челночный бег 5x6 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 по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы.

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

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - Упражнения с резким изменением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя;	- 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,

		- Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	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, кувыркания; - 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 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.	- общеразвивающие, дыхательные, 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. Рекомендации по написанию план-конспектов

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

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

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

4 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

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

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

Ф.И.О. обучающегося _____

Группа _____ Факультет _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Ф.И.О. преподавателя _____

Часть занятия	Содержание занятия	Время	Общие методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия.	1 мин.	
	Ходьба на месте: ОРУ: 1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – круговые движения в лучезапястных суставах вперед;	2 мин	
	5-8 – круговые движения в лучезапястных суставах назад. 2. И.п. – прежнее. 1-4 – круговые движения в локтевых суставах вовнутрь;	2 мин.	Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	5-8 – круговые движения в локтевых суставах наружу. 3. И.п. – правая вверх. 1-2 – рывки руками; 3-4 – левая вверх, рывки руками.		амплитуда движений максимальная
	4. И.п. – руки вверх 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад. 5. И.п. – руки вдоль туловища. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – наклон к левой ноге.		Руки прямые, амплитуда движений максимальная
	6. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – полувыпад правой, пружинистые повороты вправо; 3-4 – полувыпад левой, пружинистые повороты влево.	2 мин.	Руки скользят по ноге
	7. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон к правой; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.		Наклон глубже, ноги прямые

	8. И.п. – прежнее. 1-2 – пружинистые выпады правой; 3-4 – пружинистые выпады левой. 9. И.п. – руки вперед - в стороны. 1 – мах правой, достать носком левую руку; 2 – и.п.; 3 – мах левой, достать носком правую руку; 4 – и.п. 10. Прыжки вперед - в сторону, на двух ногах, на правой, на левой.	2 мин. 8 мин. По 4-6 повторений	Ноги прямые, носок оттянут
Основная	Добавить комплекс упражнений		
Заключительная	Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растяжку мышц, участвующих в работе.	10 мин.	Выполнять с максимальной амплитудой движения

7.1.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очная форма			
1	Легкая атлетика	40	опрос
2	Лыжная подготовка	20	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	72	опрос
<i>Примечание:</i> - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

Вопросы для самостоятельного изучения

Тема 1. Кроссовая подготовка

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

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

1. Общая разминка.
2. Выполнение задания.

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

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

Тема 4.

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

1.Выбор дистанции.

2.Провести общую разминку.

3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

1.Выбор дистанции.

2. Провести общую разминку.

3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 6. Совершенствование элементов техники конькового хода.

1.Выбор дистанции.

2. Провести общую разминку.

3.Бег по равнинной и пересеченной местности

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

1.Составить комплекс упражнений по ОФП.

2.Провести общую разминку.

3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 8. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта

1.Составить комплекс упражнений по ОФП.

2.Провести общую разминку.

3.Выполнить комплекс упражнений

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

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

Тема 10. Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта

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

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

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

7.2.1 Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем

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

Не зачтено - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

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

8.1. Входной контроль знаний обучающихся

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 3x10 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)	44	36	33	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 3x10 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.

**8.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям
(кроме контрольных занятий)**

Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1.Выбор дистанции. 2.Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1. Общая разминка. 2. 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	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.	2
		Совершенствование элементов техники конькового хода.	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности	2
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.	Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	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 в избранном виде спорта	1. Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	2
		Психологическая физическая подготовка	1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде	2

		подготовка в избранном виде спорта	спорта	
--	--	------------------------------------	--------	--

8.3.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий

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

Не зачтено - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

9. Промежуточная (семестровая) аттестация

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

9.2. Процедура проведения зачета

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.

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

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

-Тест на выявление уровня скоростно-силовой подготовленности — «Прыжок в длину с места».

- Тест на выявление уровня быстроты — «Бег -100 метров».

-Тест на выявление уровня развития силы — «Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) – девушки; «Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз) – юноши.

-Тест на выявление уровня общей выносливости — «Бег 2000 метров» (девушки) «Бег 3000метров» (юноши).

- Тест на выявление уровня гибкости — «Наклон стоя на скамейке».

9.2.1. 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
10	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
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)	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
10	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4

* 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.

9.2.2. Выполнение и сдача рефератов для обучающихся, освобожденных от занятий по медицинским показаниям

- 1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами;
- 2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы.

Перечень примерных тем рефератов

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Комплекс физических упражнений и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Оформить отчётный материал в виде письменной работы.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу. При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РЕФЕРАТА			
1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем	2) в ходе оценки устанавливаются: – степень авторского вклада в выполненный реферат; – качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения реферата		
3) При аттестации обучающегося по итогам его работы над рефератом руководителем используются четыре приведённых ниже группы критериев оценки:			
Критерии оценки качества процесса подготовки реферата	Критерии оценки содержания реферата	Критерии оценки оформления реферата	Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над рефератом
<p>1. Критерии оценки качества процесса подготовки реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения реферата, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки реферата; – способность вести дискуссию, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора. <p>2. Критерии оценки содержания реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – степень раскрытия темы; – самостоятельность и качество анализа теоретических положений; – глубина проработки, обоснованность методологической и методической программы изучения темы; – проработка литературы при выполнении реферата. <p>3. Критерии оценки оформления реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – логика и стиль изложения; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – качество ссылок; – качество списка литературы; – общий уровень грамотности изложения. <p>4. Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над рефератом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие демонстрационного материала; – способность и умение публичного выступления; – уровень ответов на вопросы. 			
Отлично	Оценка «отлично» по реферату присваивается за глубокое раскрытие темы, качественное оформление работы, содержательность реферата, за понимание		

	обучающимся отражённого в реферате материала, проявленное на защите работы (ответы на вопросы)
Хорошо	Оценка «хорошо» по реферату присваивается при соответствии выше перечисленным критериям, но при наличии в содержании работы и ее оформлении небольших недочетов или недостатков в представлении результатов к защите
Удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» по реферату присваивается за неполное раскрытие темы, выводов и предложений, носящих общий характер, плохо подготовленное наглядное представление работы и затруднения при ответах на вопросы
Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» по реферату присваивается за слабое и неполное раскрытие темы, несамостоятельность изложения материала, выводы и предложения, носящие общий характер, отсутствие наглядного представления работы и ответов на вопросы

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 электронной информационно-образовательной среде университета.

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.13 Элективные курсы по физической культуре и спорту	
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 : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва :Кнорус, 2013. - 304 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - 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, 2022. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1945375 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
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: https://e.lanbook.com/book/136154 . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск :Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/326438 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура и спорт» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - 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 : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com

<p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104. – Режим доступа: по подписке.</p>	<p>http://znanium.com</p>
<p>Теория и практика физической культуры. - Москва : Теория и практика физической культуры, 1925 - . - Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.</p>	<p>НСХБ</p>

Форма титульного листа реферата

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

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление – (код) «(наименование)»

Реферат

по дисциплине наименование

на тему: _____

Выполнил(а): ст. _____ группы

ФИО _____

Проверил(а): *уч. степень, должность*

ФИО _____

Омск – _____ г.

Результаты проверки реферата					
№ п/п	Оцениваемая компонента реферата и/или работы над ним	Оценочное заключение преподавателя			
		по данной компоненте			
		Она сформирована на уровне			
		высоком	среднем	минимально приемлемом	ниже приемлемого
1	Соблюдение срока сдачи работы				
2	<i>Оценка содержания реферата</i>				
3	<i>Оценка оформления реферата</i>				
4	<i>Оценка качества подготовки реферата</i>				
5	<i>Оценка выступления с докладом и ответов на вопросы</i>				
6	Степень самостоятельности обучающегося при подготовке реферата				
Общие выводы и замечания по реферату					
Реферат принят с оценкой:		_____		_____	
		<i>(оценка)</i>		<i>(дата)</i>	
Ведущий преподаватель дисциплины		_____		_____	
		<i>(подпись)</i>		И.О. Фамилия	
Обучающийся		_____		_____	
		<i>(подпись)</i>		И.О. Фамилия	