

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 29.07.2025 10:28:00

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207chee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

факультет высшего образования

ОПОП по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Б1.О.31 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) - Землеустройство и кадастры

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника	4
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	8
2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины	8
2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе	8
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	9
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	9
3.2. Условия допуска к зачету	9
4. Лекционные занятия	10
5. Практические занятия по дисциплине и подготовка к ним	10
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	11
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРО	13
7.1. Рекомендации по написанию реферата	13
7.1.1. Шкала и критерии оценки реферата	14
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	17
7.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения темы	19
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	19
8.1. Входной контроль	19
8.2. Текущий контроль успеваемости	20
9. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу	21
9.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины	21
9.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	21
9.3. Процедура проведения зачета	21
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	22
Приложение 1	23

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.

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 профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

иметь целостное представление об уровне функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;

владеть: навыками занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системами; способами самоопределения, самосовершенствования и саморазвития в сфере физической культуры и спорта;

знать: основы теории, истории и методики физической культуры;

уметь: развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность устойчивость на рынке труда; формировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

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

Компетенции, в формировании которых за- действована дисциплина		Код и наименова- ние индикатора достижений ком- петенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (дей- ствовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддержи- вать должный уровень физической подготов- ленности для обеспе- чения полноценной социальной и профес- сиональной деятель- ности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подго- товленности для обеспечения пол- ноценной соци- альной и профес- сиональной дея- тельности и со- блюдает нормы здорового образа жизни	роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни	применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни	методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния
		УК-7.2 Использует основы физической куль- туры для осознан- ного выбора здо- ровьесберегающих технологий с уче- том внутренних и внешних условий реализации кон- кретной профес- сиональной дея- тельности	научно- практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

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

2.2.2. Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенции 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота знаний	Знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни	Не знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни	Знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни			Нормативы, реферат, фронтальный опрос, зачет
		Наличие умений	Умеет применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни	Не умеет применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни	Умеет применять в практической деятельности все формы и средства физической культуры в целях организации активного досуга, нормы здорового образа жизни			
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля	Не владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физическо-	Владеет методикой самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методами оценки и коррекции осанки и телосложения; методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния			

			троля состояния здоровья, физического развития и функционального состояния	го развития и функционального состояния		
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний	Знает научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не знает научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Нормативы, реферат, фронтальный опрос, зачет	
	Наличие умений	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		
	Наличие навыков (владение опытом)	Владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Владеет навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности		

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

2.1 Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы	Трудоёмкость, час				
	семестр, курс*				
	очная форма				заочная форма
	№ сем. - 1	№ сем. - 2	№ сем. - 3	№ сем. - 4	№ курса/сем – 1/2
1. Аудиторные занятия, всего	6	6	6	6	6
- лекции	2	2	2	2	
- практические занятия (включая семинары)	4	4	4	4	6
- лабораторные работы	-	-	-	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	12	12	12	12	62
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	6	6	6	6	6
Выполнение и сдача индивидуального задания в формате реферата (для обучающихся очной и заочной формы обучения)	6	6	6	6	6
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	5	5	5	5	52
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	-	-	-	-	-
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	1	1	1	1	4
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины				+	4
ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины:	Часы				72
	Зачётные единицы				2

Примечание:
* – **семестр** – для очной и очно-заочной формы обучения, **курс** – для заочной формы обучения;
** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;

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

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		Трудоёмкость раздела и ее распределе- ние по видам учебной работы, час.						формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на фор- мирование которых ориенти- рован раздел	
		общая	Аудиторная работа				BAPO			
			всего	лекции	занятия		всего			Фиксированные виды
		2	3	4	5	6		7	8	
Очная форма обучения										
1	Методический практикум	13	6	6			7	6	Фронтль- ный опрос, реферат	УК-7
	1.1 Основы здорового образа жизни	5	2	2			3	2		
	1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2			2	2		
	1.3 Самоконтроль занимающихся физи- ческими упражнениями и спортом	4	2	2			2	2		
2	Упражнения общей и профессио- нально-прикладной физической на- правленности	16	4		4		12		Фронтль- ный опрос, реферат, контроль- ные норма- тивы	УК-7
	2.1 Общефизическая подготовка	4	2		2		2	2		
	2.2 Отдельные виды легкой атлетики	4	2		2		2	2		
	2.3 Гимнастика	8					8	2		
3	Спортивные игры	29	12		12		17	6	Фронтальный опрос, реферат, кон- трольные норма- тивы, контекст	УК-7
	3.1 Баскетбол	6	4		4		2	1		
	3.2 Волейбол	5	4		4		1	1		
	3.3 Футбол	5	4		4		1	1		
	3.4 Бадминтон	6					6	1		
	3.5 Настольный теннис	7					7	2		
4	Плавание	14	2	2			12	6	Фронтальный опрос, рефе-	УК-7
	4.1 Плавание	14	2	2			12	6		

									рат, конспект	
			x	x	x	x	x	x	зачет	
Итого по дисциплине		72	24	8	16	-	48	24		
Заочная форма обучения										
1	Методический практикум	10	2				8		Фронтальный опрос, конспект	УК-7
	1.1 Основы здорового образа жизни	2	2							
	1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4					4			
	1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4					4			
2	Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности	22	4		6		18		Фронтальный опрос, конспект	УК-7
	2.1 Общефизическая подготовка	10	4		6		6			
	2.2 Отдельные виды легкой атлетики	6					6			
	2.3 Гимнастика	6					6			
3	Спортивные игры	30					30		Фронтальный опрос, конспект	УК-7
	3.1 Баскетбол	6					6			
	3.2 Волейбол	6					6			
	3.3 Футбол	6					6			
	3.4 Бадминтон	6					6			
	3.5 Настольный теннис	6					6			
4	Плавание	6					6	6	Фронтальный опрос, конспект, реферат	УК-7
	4.1 Плавание	6					6	6		
Промежуточная аттестация		4	x	x	x	x	x	x	зачет	
Итого по дисциплине		72	6	x	6	x	62	6		

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 (практическое занятие) – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях студенческая группа получает задания и рекомендации.

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

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- ведение конспекта в ходе лекционных занятий;
- качественная самостоятельная подготовка к занятиям, активная работа на них;
- активная, ритмичная самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа обучающегося в течение семестра;
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и оформлению отдельных видов заданий.

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

3.2. Условия допуска к зачету

Зачёт выставляется обучающемуся согласно Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ, выполнившему в полном объеме все, прошедший все виды контроля с положительной оценкой. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

4. Лекционные занятия

Для изучающих дисциплину читаются лекции в соответствии с планом, представленным в таблице 3.

Таблица 3 - Лекционный курс.

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по раз- делу, час.		Применяемые инте- ративные формы обучения
раздела	лекции		очная форма	заочная форма	
1	2	3	4	5	6
1	1	Тема: Основы здорового образа жизни	2		
		1)Здоровье человека, его ценность и значимость			
		2) Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни			
		3)Современное состояние здоровья молодёжи			
		4) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни			
	2	5) Двигательная активность	2		
		Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
		1) Организация занятий физическими упражнениями различной направленности			
		2) Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек			
	3	3) Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	2		
		Тема: Самоконтроль занимающихся физиче-скими упражнениями и спортом			
		1) Диагностика и самодиагностика состояния орга-низма при регулярных занятиях физическим упраж-нениями и спортом			
		2) Врачебный контроль, его содержание			
		3) Самоконтроль, его основные методы			
	4	4) Контроль уровня совершенствования психофизических качеств	2		
Тема: Плавание					
1) Научно-теоретические основы плавания					
	2) Понятие техники плавания				
	Общая трудоемкость лекционного курса				8
Всего лекций по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		8	- очная форма обучения		-
- заочная форма обучения		-	- заочная форма обучения		-
Примечания:					
- материально-техническое обеспечение лекционного курса – см. Приложение 6;					
- обеспечение лекционного курса учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.					

5. Практические занятия по дисциплине и подготовка к ним

Практические занятия по курсу проводятся в соответствии с планом, представленным в таблице 4.

Таблица 4 - Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины

Очная форма обучения					
Номер		Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАО
Раздел	Занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр				Психологический тренинг (2 часа)	Написание реферата
2	1,2	Общефизическая подготовка	2		
		Отдельные виды легкой атлетики: бег	2		
		Итого	4		
2 семестр					
3	3,4	Баскетбол	4		
		Итого	4		

			3 семестр		Психологический тренинг (2 часа)	
3	5,6	Волейбол	4			
		Итого	4			
4 семестр						
3	7,8	Футбол	4			
		Итого	4			
Заочная форма обучения						
Номер		Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАО	
Раз дел	Занятия		заочная форма			
1	2	3	4	5	6	
2 курс/4 семестр					Психологический тренинг (2 часа)	Написание реферата
2	1,2	Общефизическая подготовка	6			
		Итого	6			
Всего практических занятий по учебной дисциплине:				Из них в интерактивной форме:		
- очная форма обучения			16	- очная форма обучения		4
- заочная форма			6	- заочная форма		2
В том числе в формате семинарских занятий:			-			
- очная форма обучения			-			

Подготовка обучающихся к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса. На практических занятиях осуществляется входной и текущий аудиторный контроль в виде фронтального опроса и сдачи контрольных нормативов.

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 конкретного раздела дисциплины, из числа вынесенных на лекционные и практические занятия, обучающемуся следует учитывать изложенные ниже рекомендации. Обратите на них особое внимание при подготовке к аттестации.

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 семинарах. Для выработки самостоятельного суждения важным является умение работать с научной литературой.

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:

- внимательное чтение текста;
- поиск в тексте ответов на поставленные в изучаемой теме вопросы;
- краткое, но четкое и понятное изложение текста;
- выделение в записи наиболее значимых мест;
- 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.

Раздел 1. Методический практикум

Краткое содержание

Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Какова роль физической культуры в жизни человека и общества?
2. Какие факторы влияют на уровень здоровья молодёжи?
3. Каковы основные приемы самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом?
4. Назовите способы двигательной активности человека.
5. В чем заключаются особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек?

Раздел 2. Упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности

Краткое содержание

Общефизическая подготовка. Отдельные виды легкой атлетики. Гимнастика.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Назовите основные виды общефизической подготовки.
2. Назовите основные виды легкой атлетики.
3. Какие качества формируются у человека в процессе общефизической подготовки?
4. Какие качества формируются у человека в процессе занятия легкой атлетикой?
5. Назовите особенности гимнастических упражнений.

Раздел 3. Спортивные игры

Краткое содержание

Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон. Настольный теннис.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Основы техники и тактики игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
2. Техника падения (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
3. Техника защиты (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
4. Тактика защиты (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).
5. Тактика нападения (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис).

Раздел 4. Плавание

Краткое содержание

Научно-теоретические основы плавания. Понятие техники плавания.

Вопросы для самоконтроля по разделу:

1. Перечислите правила поведения на воде.
2. Назовите противопоказания для занятий плаванием.
3. Какова роль плавания в жизни человека?
4. Назовите меры безопасности в бассейне.
5. Назовите и охарактеризуйте стили плавания.

Процедура оценивания

Работа по изучению раздела оценивается по совокупности ответов в ходе фронтального опроса и выполнения работ на практических занятиях, в ходе самостоятельного изучения материала.

Шкала и критерии оценивания

– **Зачтено** выставляется обучающемуся, если он четко, логично и грамотно излагает вопрос, высказывает собственные размышления, делает умозаключения и выводы, которые убедительно обосновывает, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории; если логично и грамотно излагает вопрос, но допускает незначительные неточности, высказывает собственные размышле-

ния, делает умозаключения и выводы, которые не всегда убедительно обосновывает, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории.

- **Не зачтено** выставляется обучающемуся, если вопрос не раскрыт.

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

7.1. Рекомендации по написанию реферата

Учебные цели, на достижение которых ориентировано выполнение реферата: получить целостное представление об уровне функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА рефератов

Очная форма обучения

1 семестр

Научно-технический прогресс и здоровье.
Факторы риска в возникновении болезней (можно указать конкретные болезни).
Гигиена умственного труда.
Значение закаливания, физкультуры, спорта для сохранения здоровья.
Основы рационального питания.
Алкоголь и психические заболевания.
Вред самолечения.

2 семестр

Физиологические основы оздоровительной тренировки.
Типы и интенсивности нагрузок.
Физические качества.
Самоконтроль в процессе физического воспитания.
Средства и методы воспитания физических качеств.
Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
Легкая атлетика в системе физического воспитания.
Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

3 семестр

Спортивные игры в системе физического воспитания.
Спортивные игры. Общая характеристика.
Баскетбол.
Волейбол.
Футбол.
Хоккей с шайбой.
Настольный теннис.

4 семестр

Плавание - жизненно важный навык.
Обучение плаванию.
Коррекция осанки в процессе обучения плаванию.
Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании.
Эффективность применения плавания в физической реабилитации.
Плавание как базовое средство физической подготовки.
Развитие физических качеств в условиях водной среды.
Плавание как универсальное средство разностороннего воздействия на организм человека.
История плавания в Древней Греции.
История плавания в Древнем Египте.
Плавание на первых Олимпийских играх.
История первых бассейнов и школ плавания.
Первые плавательные школы плавания в России.
История плавательного стиля брасс.

Заочная форма обучения

Научно-технический прогресс и здоровье.
Факторы риска в возникновении болезней (можно указать конкретные болезни).

Гигиена умственного труда.
Значение закаливания, физкультуры, спорта для сохранения здоровья.
Основы рационального питания.
Алкоголь и психические заболевания.
Вред самолечения.
Физиологические основы оздоровительной тренировки.
Типы и интенсивности нагрузок.
Физические качества.
Самоконтроль в процессе физического воспитания.
Средства и методы воспитания физических качеств.
Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
Легкая атлетика в системе физического воспитания.
Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
Спортивные игры в системе физического воспитания.
Спортивные игры. Общая характеристика.
Баскетбол.
Волейбол.
Футбол.
Хоккей с шайбой.
Настольный теннис.
Плавание - жизненно важный навык.
Обучение плаванию.
Коррекция осанки в процессе обучения плаванию.
Комплексное применение средств плавания и закаливания в физическом воспитании.
Эффективность применения плавания в физической реабилитации.
Плавание как базовое средство физической подготовки.
Развитие физических качеств в условиях водной среды.
Плавание как универсальное средство разностороннего воздействия на организм человека.
История плавания в Древней Греции.
История плавания в Древнем Египте.
Плавание на первых Олимпийских играх.
История первых бассейнов и школ плавания.
Первые плавательные школы плавания в России.
История плавательного стиля брасс.

Этапы работы над рефератом

Выбор темы. Очень важно правильно выбрать тему. Выбор темы не должен носить формальный характер, а иметь практическое и теоретическое обоснование.

Автор реферата должен осознанно выбрать тему с учетом его познавательных интересов. При этом весьма полезными могут оказаться советы и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач.

Если интересующая тема отсутствует в рекомендательном списке, то по согласованию с преподавателем обучающемуся предоставляется право самостоятельно предложить тему реферата, раскрывающую содержание изучаемой дисциплины. Тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее.

При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе. Для этого можно воспользоваться тематическими каталогами библиотек и библиографическими указателями литературы, периодическими изданиями и ежемесячными указателями психолого - педагогической литературы, либо справочно-библиографическими ссылками изданий посвященных данной теме.

После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников.

Знакомство с любой научной проблематикой следует начинать с освоения имеющейся основной научной литературы. При этом следует сразу же составлять библиографические выходные данные (автор, название, место и год издания, издательство, страницы) используемых источников. Названия работ иностранных авторов приводятся только на языке оригинала.

Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе.

На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками. Предварительно подобранный в литературных источниках материал может превышать необходимый объем реферата, но его можно использовать для составления плана реферата.

Составление плана. Автор по предварительному согласованию с преподавателем может самостоятельно составить план реферата, с учетом замысла работы, либо взять за основу рекомендуемый план, приведенный в данных методических указаниях по соответствующей теме. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

Титульный лист.

Оглавление (план, содержание).

Введение.

Глава 1 (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа, пункта);

1.2. (полное название параграфа, пункта).

Глава 2 (полное наименование главы).

2.1. (полное название параграфа, пункта);

2.2. (полное название параграфа, пункта).

Заключение (или выводы).

Список использованной литературы.

Приложения (по усмотрению автора).

} Основная часть

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 1).

Оглавление (план, содержание) включает названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

Введение. В этой части реферата обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

Основная часть реферата может быть представлена одной или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

Здесь достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому.

Автор должен следить за тем, чтобы изложение материала точно соответствовало цели и названию главы (параграфа). Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. В тексте обязательны ссылки на первоисточники, т.е. на тех авторов, у которых взят данный материал в виде мысли, идеи, вывода, числовых данных, таблиц, графиков, иллюстраций и пр.

Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается, кроме общеизвестных сокращений и аббревиатуры. Каждый раздел рекомендуется заканчивать кратким выводом.

Заключение (выводы). В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Выводы делаются с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1,5-2 страниц.

Приложения могут включать графики, таблицы, расчеты. Они должны иметь внутреннюю (собственную) нумерацию страниц.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Правила оформления реферата

➤ При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, факультет, ведущая кафедра, название учебного предмета, тема реферата, фамилия и инициалы автора, курс и форма обучения, фамилия, инициалы, должность преподавателя, место и год написания работы. На следующей странице помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

➤ Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта.

➤ Каждая структурная часть реферата (Введение, главная часть, Заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

➤ После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

➤ Текст реферата набирается в Microsoft Word, печатается на одной стороне листа формата А4, шрифт Times New Roman – обычный; размер – 14 пунктов; междустрочный интервал – полуторный; верхнее и нижнее поля – 2,5 см.; левое поле – 3,0 см. и правое – 1,5 см.; абзац должен быть равен 1,25 см.

➤ Текст реферата выравнивается по ширине.

➤ Страницы в работе нумеруют арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Титульный лист работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. Это же относится и к содержанию реферата. Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, выполненные на отдельных листах (приложения), включаются в общую нумерацию страниц, но не засчитываются в объем работы. Номера страниц ставятся внизу в середине листа.

➤ Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы). Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок, например: (см. приложение 5).

➤ Цифровой материал рекомендуется помещать в тексте работы в виде таблиц. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается в середине строки, выровненной по ширине, под словом «Таблица», которое, в свою очередь, выравнивается по правому краю страницы. Таблицы нумеруются арабскими цифрами. Например, «Таблица 1, Таблица 2». Таблицы располагаются в тексте работы сразу после первой ссылки на них или на следующей за первой ссылкой странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте.

➤ Аналогичным образом оформляется и иллюстративный материал (графики, схемы, диаграммы и т.п.). Название и нумерация иллюстраций, в отличие от табличного материала, помещаются под ними внизу. На все приводимые иллюстрации должны быть ссылки в тексте работы. Например, «см. Рис.1.»

➤ Язык реферата должен быть простым и понятным. Стил письменной научной речи – это безличный монолог, поэтому изложение обычно ведется от второго лица множественного числа: «Мы считаем...». Научной терминологией следует пользоваться там, где это необходимо. Значение непонятных терминов обязательно поясняется (в скобках или сносках). Допустимы косвенные заявления авторской позиции: «Как представляется...», «Думается, что...», «На наш взгляд...». В качестве языковых средств связи в тексте используются такие выражения: прежде всего..., следовательно..., тем не менее..., остановимся на..., во-первых... и т.п.

Процедура оценивания реферата

При аттестации бакалавра по итогам его работы над рефератом, руководителем используются критерии оценки качества **процесса подготовки реферата**, критерии оценки **содержания реферата**, критерии оценки **оформления реферата**.

1. *Критерии оценки содержания реферата*: степень раскрытия темы; самостоятельность и качество анализа теоретических положений; глубина проработки, обоснованность методологической и методической программы исследования; качество анализа объекта и предмета исследования; проработка литературы при написании реферата.

2. *Критерии оценки оформления реферата*: логика и стиль изложения; структура и содержание введения и заключения; объем и качество выполнения иллюстративного материала; качество ссылок и списка литературы; общий уровень грамотности изложения.

3. *Критерии оценки качества подготовки реферата*: 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 реферата, находить оптимальные способы их решения; дисциплинированность, соблюдение плана, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора.

7.1.1. Шкала и критерии оценивания

Оценка «**зачтено**» ставится, если проблема раскрыта полностью, актуальность проблемы обоснована, использованы различные теоретические ресурсы и источники, выводы обоснованы; реферат оформлен в соответствии с требованиями; ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Оценка «**незачтено**» ставится, если проблема раскрыта не полностью, слабо аргументирована актуальность, отсутствует/слабо выполнен анализ источников, выводы не сделаны и/или не обоснованы; имеются ошибки в оформлении или оформление реферата не соответствует требованиям; на вопросы, поставленные в реферате, не даны ответы.

Внимание. Не допускается сдача скачанных из сети Internet рефератов, поскольку, **во-первых**, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, **во-вторых**, это приводит к формализации получения знаний, **в-третьих**, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче рефератов вплоть до отчисления обучающихся от обучения.

В подобном случае реферат не принимается к проверке и вместо него выдается новая тема.

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Очная форма обучения

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Бадминтон»

1. Способы держания (хватки) ракетки.
2. Игровые стойки в бадминтоне.
3. Передвижения по площадке.
4. Техника выполнения ударов.
5. Техника выполнения подачи.

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Настольный теннис»

1. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.
2. Правила игры. Стойки, перемещения.
3. Хватка ракетки. Жонглирование мячом.

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Плавание»

1. Правила поведения в бассейне.
2. Меры безопасности в бассейне.
3. Освоение дыхания в воде.
4. Прыжки и соскоки в воду.
5. Техника стартов и поворотов.
6. Техника плавания кроль на груди.
7. Техника плавания кроль на спине.

Заочная форма обучения

- #### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»**
1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
 2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

- #### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»**
1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическим упражнениями и спортом.
 2. Врачебный контроль, его содержание.
 3. Самоконтроль, его основные методы.
 4. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Общефизическая подготовка»

1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
2. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.
3. Профилактика простудных заболеваний.
4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
5. Закаливание, его виды, значение для здоровья человека.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Отдельные виды легкой атлетики»

1. Содержание легкой атлетики.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Основы техники прыжков и метаний.
5. Техника прыжков в длину.
6. Техника толкания ядра.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Баскетбол»

1. Место занятий, инвентарь.
2. Общая и специальная подготовка.
3. Основы техники и тактики игры.
4. Техника падения.
5. Техника защиты.
6. Тактика защиты.
7. Тактика падения.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Волейбол»

1. Правила личной гигиены спортсмена. Подача мяча.
2. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).
3. Действия с мячом. Подача мяча.
4. Действия с мячом. Нападающий удар.
5. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Футбол»

1. Развитие футбола в России.
2. Правила игры в футбол.
3. Место занятий, оборудование.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Техника игры в футбол.
6. Тактика игры в футбол.
7. Участие в соревнованиях по футболу.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Бадминтон»

1. Способы держания (хватки) ракетки.
2. Игровые стойки в бадминтоне.
3. Передвижения по площадке.
4. Техника выполнения ударов.
5. Техника выполнения подачи.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Настольный теннис»

1. Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса.
2. Правила игры. Стойки, перемещения.
3. Хватка ракетки. Жонглирование мячом.

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема, опорный конспект)
2) Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
3) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
4) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы

7.2.1 ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
самостоятельного изучения темы

- **зачтено** выставляется, если обучающийся изучил все предложенные вопросы, оформил отчетный материал в виде конспекта на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание вопросов.

- **не зачтено** выставляется, если обучающийся изучил только часть из предложенных вопросов, неаккуратно оформил конспект на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

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

8.1. Входной контроль

Входной контроль проводится в рамках первого практического занятия с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счёт знаний и умений, сформированных в старших классах средней школы на уроках физической культуры. Входной контроль разрабатывается при подготовке рабочей программы учебной дисциплины. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2(сек)	9,8(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30(мин)	2,1(мин)
Бег 100 м, секунд	13,8(сек)	16,2(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	230(см)	185(см)
Подтягивание перекладине	12(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32(раз)	20(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55(раз)	42(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	5,45
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	12,00
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	18,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)

Нижняя передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	5 (раз)	5(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	5(раз)	5(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	3(раза)	2(раза)
Введение мяча 8 площадок	10(сек)	13(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**не зачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

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

Обязательным элементом текущего контроля является выполнение контрольных нормативов. Текущий контроль проводится и направлен на выявление знаний и уровня сформированности элементов компетенций по конкретной теме. Результаты текущего контроля позволяют скорректировать дальнейшую работу, обратиться к слабо усвоенным вопросам, обратить внимание на пробелы в знаниях обучающихся.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,1(сек)	9,6(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,15(мин)	1,50(мин)
Бег 100 м, секунд	13,0(сек)	16,0(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	240(см)	187(см)
Подтягивание перекладине	14(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	36(раз)	23(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	58(раз)	44(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,1	5,20
Бег на лыжах 2 км, мин	10,0	11,50
Бег на лыжах 3 км, мин	14,0	17,40
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	6 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	6(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,50(сек)	12,40(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

9. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

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 – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
9.2 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.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРО, 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) обучающийся сдал нормативы.
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

9.3 ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА

Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 2) В период зачётной недели обучающийся получает зачёт.

Плановая процедура получения зачёта обучающимся заочной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт выполненный реферат;
- 2) В период зачётной недели обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 3) В период сессии обучающийся получает зачёт.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0(сек)	9,5(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,0(мин)	1,40(мин)
Бег 100 м, секунд	12,5(сек)	15,4(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	250(см)	190(см)
Подтягивание перекладине	15(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	38(раз)	25(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	60(раз)	45(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,0	5,0
Бег на лыжах 2 км, мин	9,40	11,30
Бег на лыжах 3 км, мин	13,30	17,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Поддачи мяча по зонам (десять попыток)	7 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	7(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,30(сек)	12,30(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
1	2
Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Мезенцева В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Зульфугарзаде Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. — 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-103004-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1162558 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://znanium.com/
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с.- ISBN 978-5-9916-2920-1. - Текст : непосредственный.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ

Форма титульного листа реферата

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

Факультет высшего образования

Кафедра гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин

Направление 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Реферат

по дисциплине Физическая культура и спорт

на тему: _____

Выполнил(а): ст. _____ группы

ФИО _____

Проверил(а): *уч. степень, должность*

ФИО _____

Тара – _____ г.