

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 20.01.2025 07:08:03

Уникальный программный идентификатор:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Факультет технического сервиса в АПК

**ОПОП по направлению подготовки
35.03.06 Агроинженерия**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины**

Б1.О.31 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) «Технический сервис в АПК»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик
Канд.пед.наук, доцент кафедры физической культуры и спорта

Л.П. Пягай

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке	3
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины	4
1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине	5
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	6
2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины	6
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	7
4. Лекционные занятия	7
5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним	7
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	9
6.1 Памятка для обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	9
6.2 Условия отработки пропущенных занятий	10
6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	11
6.4 Общие показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы.	11
7. Методические рекомендации для выполнения отдельных видов ВАРС для обучающихся освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям	13
7.1. Рекомендации по написанию эссе	13
7.1.1. Шкала и критерии оценивания эссе	15
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	16
7.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем	17
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	17
8.1. Входной контроль знаний обучающихся	17
8.1.1. Шкала и критерии оценивания	18
8.2. Текущий контроль успеваемости	18
8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	19
9. Промежуточная (семестровая) аттестация	19
9.1. Процедура проведения зачета	20
9.2 Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины	22
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	23
Приложение 1 Форма титульного листа эссе	24
Приложение 2 Результаты проверки эссе	25

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в 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 бакалавра

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

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

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь целостное представление:

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

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

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

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

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

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{ук7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности 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
		ИД-2 _{ук7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	факторы, определяющие здоровый образ жизни	придерживаться норм и правил здорового образа жизни	самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций			Формы и средства контроля формирования компетенций	
				компетенция не сформирована	минимальный	средний		высокий
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
			Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.				
Критерии оценивания								
УК-7	ИД-1 _{УК7}	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.			Эссе
		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.			
	ИД-2 _{УК-7}	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.			Нормативы физической подготовленности
		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)		Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья	1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.			

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

Дисциплина изучается в 1-4 семестрах 1,2 курса.

Продолжительность семестров: 1 семестр - 18 4/6 недель, 2 семестр - 19 1/6 недель, 3 семестр - 15 4/6 недель, 4 семестр - 14 2/6 недель.

Теоретическое обучение на первом курсе у обучающихся заочной формы обучения составляет 35 1/6 недель.

ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов

Таблица 1 – Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы	Трудоёмкость, час				
	семестр, курс*				
	очная форма				заочная форма
	1 сем.	2 сем	3 сем	4 сем	1 курс
1. Аудиторные занятия, всего	38	40	32	30	6
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)	38	40	32	30	6
- лабораторные работы					-
2. Внеаудиторная академическая работа	44	42	50	52	318
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:					-
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде**					-
-Эссе	-	-	-	10	20
2.2 Самостоятельное изучение тем программы	30	30	40	30	298
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	10	8	6	8	-
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):	4	4	4	4	-
Контроль					4
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины: 328	Часы	82	82	82	328
	Зачетные единицы	-	-	-	-

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

2.1 Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины

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

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на форми- рование которых ориенти- рован раздел	
		общая	Аудиторная работа				ВАРС			
			всего	лекции	занятия		всего			Фиксированные виды
					практические (всех форм)	лабораторные				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная форма обучения										
1	Легкая атлетика	110	30	-	30	-	80	-		УК-7
2	Лыжная подготовка	40	20	-	20	-	20	-		УК-7
3	Учебно-тренировочные занятия в избран- ном виде спорта	178	90	-	90	-	102	10		УК-7
	Промежуточная аттестация		х	х	х	х	х	х	зачет	
Итого по дисциплине		328	140	-	140		188	10		
заочная форма обучения										
1	Легкая атлетика	104	2	-	2	-	102	-		УК-7
2	Лыжная подготовка	102	-	-	-	-	102	-		УК-7
3	Учебно-тренировочные занятия в избран- ном виде спорта	118	4	-	4	-	114	20		УК-7
4	Контроль	4	-	-	-	-	-	-		
	Промежуточная аттестация		х	х	х	х	х	х	зачет	
Итого по дисциплине		328	6		6		318	20		

3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

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

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

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

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

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

4. Лекционные занятия

Не предусмотрены планом

5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним

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

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

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
		Легкая атлетика.	8	2		
1	1	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	2	2	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	3	Совершенствование техники высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	4	Кроссовая подготовка в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	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.	30	4	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	10	-	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	10	2	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	10	2	Работа в малых группах	
2 семестр						
		Легкая атлетика.	8	2		
1	1	Стартовый разгон и бег по дистанции (100м, 400м).	2	2	Работа в малых группах	ОСП
	2	Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м)	2	-	Работа в малых группах	
	3	Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	-	Работа в малых группах	
	4	Совершенствование техники выполнения прыжков с места и с разбега.	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	10	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.	2	-	Работа в малых группах	
	2	Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», поступающим, скользящим, беговым шагом.	2	-	Работа в малых группах	
	3	Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	-	Работа в малых группах	
	4	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	

	5	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. 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.	22	4	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	8	2	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	6	2	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	Психологический тренинг	
	3 семестр					
		Легкая атлетика.	8	2		
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	2	Работа в малых группах	ОСП
	2	Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	-	Работа в малых группах	
	3	Бег на длинные дистанции (500м, 1000 м, 2000м).	2	-	Работа в малых группах	
	4	Стартовый разгон и бег по дистанции (100м, 400м).	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.	90	4	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	18	-	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	18	2	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	18	2	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	18	-	Психологический тренинг	
	5	Соревновательная подготовка	18	-	Учебная игра	
	4 семестр					
		Легкая атлетика.	6	2		
1	1	Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта.	2	2	Работа в малых группах	ОСП
	2	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта.	2	-	Работа в малых группах	
	3	Контрольное тестирование	2	-	Работа в малых группах	
2		Лыжная подготовка	10	-	Работа в малых группах	ОСП
	1	Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», поступаящим, 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	
	3	Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест-	2	-	Работа в малых группах	

		ности				
	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.	24	4	Работа в малых группах	ОСП
	1	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Круговая тренировка	
	2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	2	2	Круговая тренировка	
	3	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	10	2	Работа в малых группах	
	4	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	Психологический тренинг	
	5	Соревновательная подготовка	8	-	Учебная игра	
Всего практических занятий по дисциплине:			час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения			140	- очная форма обучения		-
- заочная форма обучения			6	- заочная форма обучения		-
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.						
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.						

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

Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия.

6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

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

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

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 требованиями семинарского занятия.

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

1. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр в Центре здоровья.
2. Допуском к занятиям по элективным курсам по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.

3. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку и имеющие за каждую аттестационную неделю не ниже 1 балла.

4. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов не ниже 1 балла.

5. Зачет обучающийся получает только у того преподавателя, который закреплен за учебной группой.

6. Отметка о получении зачета по элективным курсам по физической культуре вносится в зачетную книжку обучающегося и ведомость в конце каждого семестра.

7. Освобождение от практических занятий по элективным курсам по физической культуре может носить только временный характер.

8. Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся поликлиникой, сдается преподавателю учебной группы не позднее 7-ми дней с момента получения.

9. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки занятий.

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

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

- систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовленность, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные нормативы, сдавать зачеты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

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

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

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

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

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

6.2 Условия отработки пропущенных занятий

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

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

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

В один день можно отработать только одно учебное занятие.

6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре 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. Запрещается:

- заниматься в спортивном помещении без преподавателя;

- заниматься в группе самостоятельными формами упражнений без разрешения преподавателя;

- уходить из спортивного помещения без разрешения преподавателя;

- оставаться в спортивном помещении и в раздевалке после окончания времени занятий.

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

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

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

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

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

№	Заболевания:	Противопоказаны:	Рекомендуются:
1	Сердечнососудистой системы	- Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - Упражнения с резким изменением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки.	- общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках.
2	Желудочно-кишечного тракта	- Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в	- упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения;

		положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно.	- 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. Методические рекомендации для выполнения отдельных видов ВАРС для обучающихся освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

7.1. Рекомендации по написанию эссе

Внутренняя структура и компоновка эссе

- Введение
- тезис – аргументы (не более трех)
- тезис – аргументы (не более трех)
- тезис - аргументы (не более трех)
- заключение.

Образец эссе

Эссе на тему " Экстремальные виды спорта"

1. Вступление.
2. Плюсы экстремальных видов спорта.
3. Минусы экстремальных видов спорта.
4. Заключение экстремальный вид спорта - это хорошо или плохо.

1. Сегодня экстремальные виды спорта довольно популярны. Они привлекают много людей, и они хотят испытать острые ощущения. Вот почему люди рискуют жизнью, чтобы развлечься. Большинство людей категорически против таких развлечений, потому что они ценят свою жизнь.

2. Честно говоря, экстремальные развлечения иногда забавны и интересны. Тогда желание испытать их становится сильнее страха и человек увлекается экстремальным видом спорта. Человек испытывает незабываемые эмоции, которые никогда не забудутся. Чаще всего люди, которые попробовали экстремальный вид спорта, в восторге и хотят повторить его в ближайшее время.

3. На мой взгляд, в экстремальных видах спорта больше минусов, чем плюсов. Во-первых, это опасно и может стоить жизни. Не все хотят рисковать жизнью ради удовольствия. Люди с больным сердцем не могут заниматься экстремальными видами спорта. Они им строго запрещены. Даже здоровый человек может получить инфаркт из-за большого притока адреналина.

4. В заключение хочу отметить, что я не занимаюсь экстремальными видами спорта, но восхищаюсь людьми, которые преодолевают порог возможного и невозможного. Экстремальные виды спорта требуют мужества и внутренней силы, самодисциплины, что в свою очередь заслуживает уважения.

Порядок выполнения эссе

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Введение и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

2. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

3. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей.

Правила написания эссе

- Внутренняя структура эссе может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.

- Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.

- В отличие от реферата, который адресован любому читателю, поэтому начинается с "Я хочу рассказать о...", а заканчивается "Я пришел к следующим выводам...", эссе - это **реплика**, адресованная подготовленному читателю (слушателю). То есть человеку, который в общих чертах уже представляет, о чем пойдет речь. Это позволяет автору эссе сосредоточиться на раскрытии нового и не загромождать изложение служебными деталями.

К выполнению эссе обучающиеся должны приступить только после изучения тем, вынесенных на самостоятельное изучение.

1 Выбор темы. Примерные темы эссе по семестрам представлены в ФОС Б1. В.24

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Титульный лист заполняется по единой форме.

ТЕМАТИКА ЭССЕ

1. Выбор упражнений для укрепления мышц и способ их выполнения по круговому методу в избранном виде спорта
2. Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта
3. Упражнения для развития мышц ног в избранном виде спорта
4. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии личности будущего специалиста
5. Физическое воспитание в моей семье
6. Характеристика физического качества – координация в избранном виде спорта
7. Общие черты и различия физической культуры и спорта
8. Общеразвивающие упражнения для гармоничного развития мышц тела в избранном виде спорта
9. Особенности тренировки для повышения силовой подготовки в избранном виде спорта
10. Составление программы тренировки с отягощениями для самостоятельных занятий в избранном виде спорта
11. Принципы оздоровительной тренировки в избранном виде спорта
12. Методика совершенствования быстроты в избранном виде спорта
13. Методика совершенствования гибкости в избранном виде спорта
14. Основные упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц плечевого пояса
15. Характеристика силы как физического качества в избранном виде спорта
16. Базовые упражнения для развития силы основных мышечных групп в избранном виде спорта
17. Роль прикладной физической культуры в гармоничном развитии выпускника вуза
18. Гигиена физического воспитания обучающихся в избранном виде спорта
19. Влияние избранного вида спорта на организм занимающихся
20. Что такое уровень физической подготовленности обучающихся

Процедура оценивания эссе

При аттестации обучающегося по итогам его работы над эссе, преподавателем используются критерии оценки качества процесса подготовки эссе, критерии оценки содержания эссе, критерии оценки оформления.

7.1.1. Шкала и критерии оценивания эссе

Критерии	зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
Правильность составления реферата (титульный лист, план реферата, введение, основная часть, заключение и выводы, список использованной литературы)	эссе составлено правильно по схеме	есть отдельные неточности в составлении эссе	эссе составлено с серьезными упущениями	эссе составлен неправильно
Наличие актуальности	отражена актуальность	есть отдельные неточности в отражении актуальности	актуальность изложена с серьезными упущениями	актуальность отражена неправильно
Доказательная рас-	аргументы	аргументы	при раскрытии	аргументы не

крываемость проблемы в основной части эссе	полностью раскрывают тезисы	не полностью раскрывают тезисы	проблемы допущены незначительные шибки	соответствуют тезисам
Наличие в списке литературы основных источников, освещающих современное состояние вопроса (монографии, периодическая литература)	полный список источников, отражающих современное состояние вопроса (литература последних лет)	неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса	список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса	нет списка

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	
1	Кроссовая подготовка 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	10	опрос
	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений 1. Общая разминка. 2. Выполнение задания.	10	опрос
	Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Ходьба по равнинной и пересеченной местности.	10	опрос
	Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта. 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности.	10	опрос
2	Лыжная подготовка	30	
	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	6	опрос
	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	6	
	Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	6	опрос
	Совершенствование поворотам на месте и в движении. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	6	
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	50	опрос

	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	20	Демонстрация комплекса
	Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1.Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	20	Демонстрация комплекса
	Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта 1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта	10	опрос
заочная форма			
1	Легкая атлетика	60	опрос
2	Лыжная подготовка	38	опрос
3	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта	200	опрос

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

8.1.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ нормативов входного контроля

Девушки

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

Юноши

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

ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим занятиям

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

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.	20
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений	1. Общая разминка. 2. Выполнение задания.	20
		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.	20

		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.	20
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.	10
		Совершенствование элементов техники конькового хода.	1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности	10
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	30
		Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений	24
		Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Анализ технико-тактической подготовки физическая подготовка в избранном виде спорта	26
		Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта	1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта	8
заочная форма обучения				
Практические занятия	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	Разработка комплекса упражнений ОФП,СФП по легкой атлетике	102
Практические занятия	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Разработка комплекса упражнений ОФП,СФП по лыжным гонкам	102
Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	Разработка комплекса упражнений ОФП,СФП в избранном виде спорта	114

8.2.1. 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

Девушки:

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

Юноши:

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

9.1. Процедура проведения зачета

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

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

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

Ошибки.

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

Бег на 500м (сек).

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

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

Бег на 500 м можно отнести к спринту.

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

Ошибки.

- 1) Располагается на старте до команды «На старт!».
- 2) Вперед выставлена одноименная рука и нога.
- 3) Наступает на стартовую линию или касается ее рукой.

- 4) Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе.
- 5) Ноги широко расставлены.
- 6) Находится в движении до команды «Марш!».
- 7) Сразу выпрямляется после старта.

Бег 1000, 2000, 3000м (мин).

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

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

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

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

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

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

Ошибки- попытка не засчитывается:

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

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с в висе;
- 4) поочередное сгибание рук.

Прыжок в длину с места (см).

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

В висе 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.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (тест на гибкость)

см.

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

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

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

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

Челночный бег.

Челночный бег 4х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии «Старт» и «Финиш».

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

Ошибки:

- 1) участник не касается линии старта и финиша.

Бег на лыжах.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Тест проводится в соответствии с Приложением 7 к СанПиНу 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

9.2. 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 (трудоемкости), отведенного 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;

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
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.	НСХБ
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. - Электрон. текстовые дан. - Минск : Высш. шк., 2014. - 350 с.	http://znanium.com
Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с.	http://znanium.com
Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.	http://www.studentlibrary.ru
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.	НСХБ
Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. – 138 с.	НСХБ
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА ЭССЕ

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

Экономический факультет

**ОПОП по направлению подготовки
35.03.06 Агроинженерия**

ЭССЕ
по дисциплине

Б1.О.35 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) «Технический сервис в АПК»

тема: _____

Исполнитель: обучающийся _____ группы _____ формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: должность преподавателя кафедры физической культуры и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 20_____