

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 03.03.2025

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4110bf5bb9c708e70108971237e81e41207cbe414062098d7e

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

факультет зоотехнии, товароведения и стандартизации

Направления подготовки

05.03.06 Экология и природопользование	21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование	35.03.06 Агроинженерия
09.03.02 Информационные системы и технологии	21.05.01 Прикладная геодезия	35.03.11 Гидромелиорация
19.03.01 Биотехнология	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья	27.03.01 Стандартизация и метрология	36.03.02 Зоотехния
19.03.03 Продукты питания животного происхождения	35.03.01 Лесное дело	36.05.01 Ветеринария
20.03.01 Техносферная безопасность	35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение	38.03.01 Экономика
20.03.02 Природообустройство и водопользование	35.03.04 Агрономия	38.03.02 Менеджмент
21.03.02 Землеустройство и кадастры	35.03.05 Садоводство	40.03.01 Юриспруденция

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра Физической культуры и спорта

Разработчик,
Канд.пед.наук, доцент

Пягай Л.П.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
1. Место учебной дисциплины в подготовке	
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	
2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины	
2.2. Содержание дисциплины по разделам	
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося, условия допуска к зачету	
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	
3.2. Условия допуска к зачету по дисциплине	
4. Лекционные занятия	
5. Практические занятия по курсу и подготовка обучающегося к ним	
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС	
7.1. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	
7.2. Шкала и критерии оценивания	
8. Текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы обучающегося	
8.1. Тесты и нормативы для входного контроля	
8.2. Текущий контроль успеваемости	
8.2.1. Шкала и критерии оценивания	
9. Промежуточная (семестровая) аттестация	
9.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины	
9.2. Основные характеристики промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины для экзамена	
9.3. Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины	
9.3.1. Шкала и критерии оценивания	
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	
11. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации программы	

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО). Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.
 2. Содержательной основой для разработки настоящих методических указаний послужила Рабочая программа дисциплины, утвержденная в установленном порядке.
 3. Методические аспекты развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине.
 4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в электронной информационно-образовательной среде университета.
- При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

Уважаемые обучающиеся!

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя эти указания, Вы без дополнительных осложнений подойдете к промежуточной аттестации по этой дисциплине. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника

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

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

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен: иметь целостное представление о принципах и закономерностях развития и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки;

владеть: навыками выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности;

знать: принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке;

уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни; составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

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

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

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

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций		Формы и средства контроля формирования компетенций		
				компетенция не сформирована	минимальный		средний	высокий
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено			Зачтено	
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	ИД-1 _{УК-7}	Полнота знаний	Знает и понимает принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	Не знает и не понимает ценности принципы и закономерности совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	1. Имеет представление о принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, направленность профессионально-прикладной физической подготовки	План-конспект Опрос Нормативы физической подготовленности		
		Наличие умений	Умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	Не умеет поддерживать и развивать основные физические качества, соблюдать нормы здорового образа жизни	1. Самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Может продемонстрировать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни. 3. Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, соблюдать нормы здорового образа жизни			

		Наличие навыков (владение опытом)	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	1. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 2. Имеет представление о различных физических упражнениях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности. 3. Умеет выполнять различные физические упражнения, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности	
ИД-2ук-7		Полнота знаний	Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	Не знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	1. Имеет представление технике изучаемых физических упражнений, средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 2. Понимает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке 3. Знает технику изучаемых физических упражнений, средства физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке	План-конспект
		Наличие умений	составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Не составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1. имеет представление о комплексах упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 2. выполняет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 3. составляет комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Опрос
		Наличие навыков (владение опытом)	самостоятельно о выборе вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	1. Имеет представление о самостоятельном выборе вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 3. Самостоятельно выбирает вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности	Нормативы физической подготовленности

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

2.1 Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы	Трудоемкость, час				
	семестр, курс*				
	Очная форма				Заочная форма/ очно-заочная форма
	1 сем.	2 сем.	4 сем.	4 сем.	1 курс
1. Контактная работа					
1.1. Аудиторные занятия, всего	34	34	34	34	6
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)	34	34	34	34	6
- лабораторные работы	-	-	-	-	-
1.2. Консультации (в соответствии с учебным планом)	-	-	-	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	48	48	48	48	322
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	8	8	8	8	22
Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**	-	-	-	-	-
- план-конспект	8	8	8	8	-
- контрольная работа	-	-	-	-	22
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	-	-	-	-	300
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	40	40	40	40	
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	-	-	-	-	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	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.;					

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

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		обща я	Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел
			Контактная работа					ВАРС			
			Аудиторная работа			Консультации (в соответствии с					
			всего	лекции	занятия		всего	фиксированн ые виды			
					практически е	лабораторн ые					
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Очная форма обучения											
1	1.Общая физическая подготовка	192	-	-	-	-		192		План- конспект Опрос Нормативы физической подготовленн ости	УК-7
	1.1. Развитие и совершенствование силовых качеств	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
	1.2. Развитие и совершенствование быстроты	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
	1.3. Развитие и совершенствование общей выносливости	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
	1.4. Развитие и совершенствование гибкости	48	-	-	-	-	-	48	8		УК-7
2	2. Учебно- тренировочные занятия в избранном виде спорта	136	136	-	-	-	-	-	-		УК-7
	2.1. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	34	34	-	34	-	-	-	-	Нормативы физической подготовленн ости	УК-7
	2.2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	102	102	-	102	-	-	-	-		УК-7
Промежуточная аттестация			×	×	×	×	-	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		328	136	-	136	-	-	192	32		
Заочная/очно-заочная форма обучения											
1	1.Общая физическая подготовка									Опрос Контрольная работа	
	а. Развитие и совершенствование силовых качеств	60	-	-	-	-	-	60	6		УК-7
	1.2. Развитие и совершенствование быстроты	60	-	-	-	-	-	60	4		УК-7
	1.3. Развитие и совершенствование выносливости	40	-	-	-	-	-	40	6		УК-7
	1.4. Развитие и совершенствование гибкости	60	-	-	-	-	-	60	6		УК-7
2	2. Учебно- тренировочные занятия в избранном виде спорта									Опрос	
	2.1. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	54	2			-	-	52	-		УК-7
	2.2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	54	4			-	-	50	-		УК-7
Промежуточная аттестация			×	×	×	×	-	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		328	6	-	-	-	-	322	22		

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 двум разделам предусмотрена взаимоувязанная цепочка учебных работ: практические занятия – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях студенческая группа получает задания и рекомендации. Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- активная, ритмичная самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося, своевременная сдача преподавателю отчетных документов по внеаудиторным видам работ;
- в случае наличия пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и выполнению 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

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

4. Лекционные занятия

Не предусмотрены планом

5. Практические занятия по дисциплине и подготовка к ним

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

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

Модуль 1 – Игровые виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в игровых видах спорта

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРС*
модуля	занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
1	1-17	Баскетбол: - Формирование техники ловли мяча двумя руками Овладение техники передачи мяча двумя руками сверху в баскетболе. - Формирование техники броска одной рукой от плеча в движении. Овладение техникой высокого ведения баскетбольного мяча. Учебная игра		Учебная игра	-

		Волейбол: - Формирование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Формирование техники прямой подачи сверху в волейболе. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Настольный теннис: -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу		Учебная игра	-
		Бадминтон - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	-
2 семестр					
1	18-34	Баскетбол: - Формирование техники штрафного броска. - Овладение техникой финтов с мячом в баскетболе. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху. - Формирование техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи. Учебная игра		Учебная игра	-
		Настольный теннис: -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу -Обучение правилам одиночной игры - Парная игра		Учебная игра	-
		Бадминтон - Жонглирование поочередно правой и левой рукой, передавая ракетку из руки в руку. - Ловля волана ракеткой. - Жонглирование (одним из вариантов) с касанием свободной рукой пола каждый раз после удара по волану. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	
3 семестр					
1	35-51	Баскетбол: - Овладение техникой перехвата мяча в баскетболе. - Учебно-тренировочная игра на два кольца. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Закрепление техники приема мяча двумя руками сверху в опорном положении с последующим падением при приеме передачи через сетку в волейболе. - Закрепление нападающего удара с высокой передачи в волейболе. Учебная игра		Учебная игра	-
		Настольный теннис -Обучение технике хвата ракетки -Обучение стойке и передвижениям -Обучение подачам -Обучение ударам сверху, сбоку, снизу - Парная игра		Учебная игра	-
		Бадминтон: - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	-
4 семестр					

1	52-68	Баскетбол: - Взаимодействия игроков в личной защите. - Совершенствование техники взаимодействий при подборе мяча в баскетболе. - Учебная игра	34	Учебная игра	-
		Волейбол: - Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе. - Совершенствование техники прямой подачи сверху в волейболе.		Учебная игра	-
		Настольный теннис: - Закрепление техники передвижений - Закрепление техники подач - Закрепление техники основных ударов - Одиночная игра - Парная игра		Учебная игра	-
		Бадминтон: - Высокое жонглирование. - Жонглирование поочередно открытой и закрытой стороной ракетки. - Жонглирование спереди назад. - Парная игра		Учебная игра	-
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		136	- очная форма обучения		136
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		136			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			
* 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.					

Модуль 2 – Циклические виды спорта по выбору. Формирование спортивной техники в циклических видах спорта

№		Тема занятия	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРС*
модуля	занятия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
2	1-17	Легкая атлетика: - Развитие скоростной выносливости, быстроты. - Обучение техники эстафетного бега. - Формирование техники бега на короткие дистанции. - Формирование техники низкого старта.	34	Работа в малых группах	-
		Плавание: - Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. - Изучение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.		Работа в малых группах	-
		Скандинавская ходьба: - Изучение техники скандинавской ходьбы. - Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы - Развитие общей выносливости.		Работа в малых группах	-

		Лыжная подготовка: - Лыжная подготовка. Развитие специальной выносливости. - Изучение техники классического и конькового хода. - Изучение техники передвижения со спуска, в подъем. - Изучение имитационных упражнений. - Изучение специальных силовых упражнений. - Соревнования по лыжным гонкам.		Работа в малых группах	
2 семестр					
2	18-34	Легкая атлетика: - Развитие выносливости. - Специальная физическая подготовка. - Челночный бег - Кросс по пресеченной местности	34	Работа в малых группах	-
		Скандинавская ходьба: - Изучение техники скандинавской ходьбы. - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие общей выносливости		Работа в малых группах	-
		Плавание: - Освоение подготовительных упражнений для освоения с водой. - Освоение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скольжения.		Работа в малых группах	-
		Лыжная подготовка: - Развитие общей и специальной выносливости - Развитие и совершенствование техники классического и конькового хода - развитие техники передвижения со спуска, в подъем. - Выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие специальных силовых качеств		Работа в малых группах	
3 семестр					
2	35-51	Легкая атлетика: Закрепление техники эстафетного бега, - Закрепление техники бега на короткие дистанции - Закрепление техники низкого старта - Закрепление техники бега по виражу.	34	Работа в малых группах	-
		Скандинавская ходьба: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - передвижения по кругу 1-2 км - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений		Работа в малых группах	-
		Плавание: - Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой. - Освоение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скоростного плавания.		Работа в малых группах	
		Лыжная подготовка: - Развитие общей и специальной выносливости - Развитие и совершенствование техники классического и конькового хода - Развитие техники передвижения со спуска, в подъем. - Выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - Развитие специальных силовых качеств			
4 семестр					
2	52-68	Легкая атлетика: - Совершенствование общей и специальной выносливости. - Бег на дистанции 100,400 метров. - Комплексы ОРУ - Бег на длинные дистанции 2000 (девушки), 3000 (юноши)		Работа в малых группах	

	Скандинавская ходьба: - развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники скандинавской ходьбы - выполнение специальных координационных и имитационных упражнений - развитие специальных силовых качеств	34	Работа в малых группах	-
Плавание: - Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой. - Освоение движений ногами в способе кроль на спине. Совершенствование скоростного плавания.	Работа в малых группах		-	
Лыжная подготовка: - Развитие общей и специальной выносливости - Закрепление техники классического и конькового хода - Закрепление техники передвижения со спуска, в подъем. - Закрепление выполнения специальных координационных и имитационных упражнений - Закрепление специальных силовых качеств	Работа в малых группах			
Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:		час
- очная форма обучения	136	- очная форма обучения		136
- очно-заочная форма обучения	6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения	6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий				
- очная форма обучения	136			
- очно-заочная форма обучения	6			
- заочная форма обучения	6			
<i>* Условные обозначения:</i> 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.				
<i>Примечания:</i> - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.				

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

№		Тема занятия	Трудоемкост ь по разделу, час.	Используем ые интерактивн ые формы	Связь занятия с ВАРС*
моду ля	заня тия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
3	1- 16	Аэробика - базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. - танцевально-хореографические элементы.	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений на гимнастической стенке; - комплекс упражнений с гимнастической палкой		Работа в малых группах	-
2 семестр					

3	17-40	Аэробика - базовые движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки; - элементы вольных упражнений и художественной гимнастики. - танцевально-хореографические элементы.	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений с мячом; - комплекс упражнений с гимнастической палкой		Работа в малых группах	-
3 семестр					
3	41-58	Аэробика - сложно-координационные движения отдельными звеньями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения, махи; - разновидности шагов и бега, подскоки и прыжки; - элементы ритмо-пластических упражнений - танцевально-хореографические элементы.	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений со скакалкой; - комплекс упражнений с гимнастической палкой		Работа в малых группах	-
4 семестр					
3	58-70	Танцевальная аэробика. Изучение стилей и видов аэробики. латина- аэробика;фанк-аэробика; хип-хоп аэробика	34	Работа в малых группах	-
		Шейпинг - упражнения в партере для мышц брюшного пресса; - упражнения в партере для мышц ног; - упражнения в партере для мышц спины и верхнего плечевого пояса; - комплекс упражнений у опоры.		Работа в малых группах	-
		Оздоровительная гимнастика: - специальные упражнения, применяемые при различных нозологических формах (см. МУ п.6.5); - комплекс упражнений на формирование правильной осанки; - комплекс упражнений в парах - комплекс упражнений с гимнастической палкой.		Работа в малых группах	-
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		ча с.
- очная форма обучения		34	- очная форма обучения		34
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		34			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			
* 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.

Модуль 4 – Силовые виды спорта и единоборства по выбору. Формирование спортивной техники в силовых видах спорта.

№		Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемк ь по разделу, час.	Используем ые интерактивн ые формы	Связь занятия с ВАРС*
моду ля	заня тия		очная форма		
1	2	3	4	5	6
1 семестр					
4	1- 16	Гиревой спорт: -Изучение техники толчка; - Изучение техники рывка; - Изучение техники просовка рук в дужку гири; - Изучение техники сброса гири; - Изучение техники забросов гирь; - Изучение элементов силового жонглирования; - Изучение общефизических упражнений с гирей; - Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.	34	Работа в малых группах	-
		Греко-римская борьба: - Основные положения в борьбе (стойка, партер, дистанция) - Элементы маневрирования (в стойке, партере) - Выведение партнера из равновесия Партер - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты переходом (защита, контрприем) - Примерные комбинации - Тренировочные схватки Стойка - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Переводы в партер (защита, контрприем) - Броски подворотом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки		Работа в малых группах	-
		Пауэрлифтинг: -Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. - Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. - Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический) - Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги - Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе.		Работа в малых группах	-
2 семестр					
4	17- 40	Гиревой спорт: Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг; - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг; - Специальная подготовка техническая, - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.	34	Работа в малых группах	-

		Греко-римская борьба: Партер - Захват руки на ключ (защита, контрприем) - Способы освобождения от захватов - Примерные комбинации - Тренировочные схватки Стойка - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Перевод нырком (защита, контрприем) - Примерные комбинации приемов - Дожимы уходы с моста - Подготовка к соревнованию, (тренировочные схватки) - Инструкторская и судейская практика		Работа в малых группах	-
		Пауэрлифтинг: - Упражнение с отягощениями: расстановка ног, Ширина хвата. - Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический).		Работа в малых группах	-
3 семестр					
4	41-58	Гиревой спорт: - Закрепление техники толчка; - Закрепление техники рывка; - Закрепление техники просовка рук в дужку гири; - Закрепление техники сброса гири; - Закрепление техники забросов гирь; - Закрепление элементов силового жонглирования; - Закрепление общефизических упражнений с гирей; - Сдача специально-физических нормативов по гиревому спорту.	34	Работа в малых группах	-
		Греко-римская борьба: Партер - Перевороты скручиванием (защита, контрприем) - Перевороты забеганием (защита, контрприем) - Перевороты перекатом (обратным захватом) - Перевороты накатом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки Стойка - Переводы в партер рывком (защита, контрприем) - Переводы вращением (защита, контрприем) - Броски подворотом (защита, контрприем) - Тренировочные схватки		Работа в малых группах	-
		Пауэрлифтинг: Выполнение упражнений с собственным весом: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. - Выполнение упражнений с собственным весом: Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. - Выполнение упражнений с собственным весом: разновидности старта (динамический, статический) - Выполнение упражнений с собственным весом: действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги - Выполнение упражнений с собственным весом: площадь опоры и цент тяжести системы в подседе - Выполнение упражнений с собственным весом: положение спины и расстановка ног.		Работа в малых группах	-
4 семестр					

4	58-70	Гиревой спорт: - Специальная подготовка: техническая, равномерная и переменная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 1 круг; - Специальная подготовка: техническая, равномерная; - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: 1 программа x 2 круг; - Специальная подготовка техническая, - Общая подготовка: комбинированная, 1 трен. силовой направленности: I-II программа x1круг, 1 трен. кросс.	34	Работа в малых группах	-
		Работа в малых группах		-	
		Работа в малых группах			
		Греко-римская борьба: Партер - Переворот прогибом (защита, контрприем) - Бросок накатом (защита, контрприем) - Захват руки на ключ (защита, контрприем) - Дожимы, уходы с моста - Примерные комбинации приемов - Тренировочные схватки - Броски прогибом (защита, контрприем) - Сваливание сбиванием (защита, контрприем) - Комбинации приемов - Подготовка и участие в соревнованиях - Инструкторская и судейская практика			
		Пауэрлифтинг: - Упражнения с отягощениями: положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Упражнение с отягощениями: опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди - Упражнение с отягощениями: разновидности старта (динамический, статический). - Выполнение упражнений на тренажерах: действия спортсмена до съема штанги со стоек.			
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		ча с.
- очная форма обучения		136	- очная форма обучения		136
- очно-заочная форма обучения		6	- очно-заочная форма обучения		6
- заочная форма обучения		6	- заочная форма обучения		6
В том числе в форме семинарских занятий					
- очная форма обучения		136			
- очно-заочная форма обучения		6			
- заочная форма обучения		6			
* 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.					

4.4 Лабораторный практикум. Не предусмотрен планом

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

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) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам;
- 4) Подготовиться к опросу по результатам самостоятельного изучения темы

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час	Форма текущего контроля по теме
1	2	3	4
1	Общая физическая подготовка		
	Изучение техники скоростного бега на короткие дистанции. - Методика проведения общей разминки. - Методика подводящих упражнений. - Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений. - Методика совершенствования силовых способностей.	60	опрос
	Изучение техники бега на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). - Методика выбора индивидуальной дистанции. - Методика проведения общей разминки. - Методика проведения специальной разминки. - Изучение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. - Методика совершенствования выносливости.	60	опрос
	Изучение техники силовой подготовки. Упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса. - Упражнения для мышц спины - Упражнения для мышц нижних конечностей - Упражнения для мышц брюшного пресса	60	опрос
	Изучение техники координационных упражнений. - Упражнения на равновесие. - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития меткости	60	опрос
	Изучение техники развития гибкости. - Техника выполнения динамических суставных упражнений. - Техника выполнения статодинамических упражнений. - Техника выполнения упражнений стретчинга.	60	опрос
Примечание: - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

7.3. Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

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

--	--	--	--	--

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий

Зачтено - обучающийся демонстрирует умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

Не зачтено - обучающийся не способен продемонстрировать умения и навыки выполнения физических упражнений в соответствии с заданием.

7.4. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины

Не предусмотрено планом

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

8.1. Тестовые задания для проведения входного контроля

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НОРМАТИВОВ входного контроля

Девушки

№ п/п	Упражнения	оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег на 1000 м. (мин.)	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
4	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (к-во раз)	60	50	40	30	20
5	Сгибание-разгибание рук с упором о гимнастическую скамью (к-во раз)	20	16	12	8	4
6	Наклон	+ 14	+10	+6	0	-

Юноши

1	Бег на 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Бег на 3000 м. (мин.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
3	Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	225	215
4	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	Наклон	+ 12	+8	+4	+2	0

8.2. Текущий контроль успеваемости

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому обучающийся должен продемонстрировать уровень физической подготовленности.

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

Нормативы для текущего контроля физической подготовленности

Прыжок в длину с места (см)

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

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

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

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху.

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

Ошибки:

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

Упражнение со скакалкой

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

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

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

Ошибки:

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

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

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

Ошибки:

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

Бег на 100 метров

Техника: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м

Техника: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Техника: Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Нормативы по спортивно-технической подготовке (баскетбол)

% п/п	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	Челночный бег 3х10м. (в сек.)	7,2 – 7,4	7,9 – 7,5	8,0 – 8,3	больше 8,3	8,4 – 8,6	9,3 – 8,7	9,4 – 9,7	больше 9,7
2	Штрафные броски	5 6	4 5	3 4	2 3	4 5	3 4	2 3	1 2
3	Бросок в движении	3 4	2 3	1 2	1 1	3 4	2 3	1 2	1 1
4	Правила игры, двухсторонняя игра	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано	сдано

Критерии оценивания при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»

Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	22 передачи – юноши, 20 передач – девушки без ошибок с первой попытки	20 передач – юноши, 18 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3	менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 7 попаданий без ошибок	6	5	меньше 5
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	упражнение	результат	упражнение	результат
Скоростные качества	Бег 30 м.	не более 5,5сек	Бег 30 м.	не более 6,0сек
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 11,5с	Челночный бег 5х6 м	не более 12,0с
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 10м	Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя	не менее 8м
	Прыжок в длину с места	не менее 180см	Прыжок в длину с места	не менее 160см
	Прыжок вверх с места с взмахом рук	не менее 40см	Прыжок вверх с места с взмахом рук	не менее 35см
Обязательная техническая программа				
Верхняя прямая подача на точность (раз)	3 и более		3 и более	
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и более		7 и более	

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по плаванию

Виды нормативов	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Плавание 50 метров с максимальной скоростью, с (свободный стиль)	1:17 - 0:49	1:30 - 1:00
Плавание 800 метров, с (свободный стиль)	Без учета времени	Без учета времени

9. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу
9.1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

ИТОГОВЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

*Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов. Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

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

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

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

Шкала и критерии оценивания

Зачтено - выставляется обучающемуся, который выполняет нормативы физической подготовленности.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который не выполняет нормативы физической подготовленности

9.2 Процедура проведения зачета

Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов. Зачет считается сданным при условии выполнения каждого из запланированных нормативов не ниже 1 балла.

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

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

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

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

9.3. Заключительное тестирование по итогам изучения дисциплины

По итогам изучения дисциплины, обучающиеся проходят заключительное тестирование. Тестирование является формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

9.3.1 Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины

Тестирование осуществляется по всем темам и разделам дисциплины, включая темы, выносимые на самостоятельное изучение. Процедура тестирования ограничена во времени и предполагает максимальное сосредоточение обучающегося на выполнении теста, содержащего несколько тестовых заданий.

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»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине
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/профессионального модуля
	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; 2) прошёл заключительное тестирование.

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва :Кнорус, 2013. - 304 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1945375 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск :Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136154 . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск :Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/326438 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура и спорт» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. – 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - Москва :Кнорус, 2016. - 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 . — Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры. - Москва : Теория и практика физической культуры, 1925 - . - Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ

11. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дисциплины

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для организации работы в синхронном и асинхронном режимах.

Соотношение объема занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и занятий, проводимых с применением ЭО, ДОТ представлено в приложении 5.