

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Преподаватель образовательной деятельности
Дата подписания: 09.07.2024 08:25:46
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**ОПОП по направлению подготовки
20.03.02 – Природообустройство и водопользование**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины**

**Б1.О.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направленность (профиль) «Управление водными ресурсами и водопользование»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик РПУД старший преподаватель

В.В. Сумина

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| 1. Место учебной дисциплины в подготовке | 3 |
| 1.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций по дисциплине | 5 |
| 2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины | 6 |
| 2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины | 6 |
| 3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося | 7 |
| 3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося | 7 |
| 3.2. Условия допуска к зачету | 7 |
| 4. Лекционные занятия | 7 |
| 5. Практические занятия по дисциплине и подготовка обучающихся к ним | 8 |
| 6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины | 10 |
| 6.1. Памятка для обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» | 10 |
| 6.2. Условия отработки пропущенных занятий | 11 |
| 6.3. Требования к технике безопасности на занятиях по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» | 11 |
| 6.4. Методические указания по выполнению тестов по общей физической подготовке | 12 |
| 6.5. Общие показания и противопоказания к занятиям по элективным курсам по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы. | 15 |
| 7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС | 17 |
| 7.1. Рекомендации по написанию план-конспект | 17 |
| 7.1.1. Шкала и критерии оценивания план-конспект | 18 |
| 7.1.2. Перечень заданий для контрольной работы обучающихся заочной формы обучения | 19 |
| 7.1.3. Шкала и критерии оценивания контрольной работы | 20 |
| 7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем | 20 |
| 7.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем | 20 |
| 8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы | 21 |
| 8.1. Входной контроль знаний обучающихся | 21 |
| 8.1.1. Шкала и критерии оценивания | 21 |
| 8.2. Текущий контроль успеваемости | 21 |
| 8.3. Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий) | 22 |
| 8.3.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий | 23 |
| 8.4. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) | 23 |
| 8.4.1. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) для студентов с ОВЗ, освобожденных от практических занятий | 23 |
| 9. Промежуточная (семестровая) аттестация | 25 |
| 9.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины: | 25 |
| 9.2. Процедура проведения зачета | 25 |
| 9.2.1. Шкала и критерии оценивания | 25 |
| 9.2.2. Выполнение и сдача рефератов для обучающихся, освобожденных от занятий по медицинским показаниям | 26 |
| 10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины | 27 |
| Приложение 1 Форма титульного листа | 29 |
| Приложение 2 Результаты проверки реферата | 30 |

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

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

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

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

| Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина | | Код и наименование индикатора 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 конкретной профессиональной деятельности |

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. | | Нормативы физической подготовленности | |
| | | 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. | | Опрос | |
| | | 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. | | план-конспект контрольная работа для заочной формы обучения | |
| | ИД-2 _{УК7} | Полнота знаний | Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни | Не знает факторы, определяющие здоровый образ жизни | 1. Имеет представление о факторах, определяющих здоровый образ жизни. 2. Понимает факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Знает факторы, определяющие здоровый образ жизни. | | план-конспект Опрос | |
| | | Наличие умений | придерживается норм и правил здорового образа жизни | Не придерживается норм и правил здорового образа жизни | 1. Имеет представление о нормах и правилах здорового образа жизни. 2. Понимает придерживаться норм и правил здорового образа жизни придерживается норм и правил здорового образа жизни. | | | |
| | | Наличие навыков (владение опытом) | самостоятельного выбора вида спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и конкретной профессиональной деятельности | Не может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья | 1. Имеет представление о видах спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья; - вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. 2. Может самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. | | Нормативы физической подготовленности контрольная работа для заочной формы обучения | |

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

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 курса | |
| 1. Контактная работа | | | | | | |
| 1.1. Аудиторные занятия, всего | 34 | 28 | 34 | 30 | 6 | |
| - лекции | - | - | - | - | - | |
| - практические занятия (включая семинары) | 34 | 28 | 34 | 30 | 6 | |
| - лабораторные работы | - | - | - | - | - | |
| 1.2. Консультации (в соответствии с учебным планом) | - | - | - | - | - | |
| 2. Внеаудиторная академическая работа | 48 | 54 | 48 | 52 | 318 | |
| 2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ: | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 | |
| Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде** | | | | | | |
| - План конспект | 4 | 4 | 4 | 4 | - | |
| - Контрольная работа | - | - | - | - | 10 | |
| 2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы | 34 | 40 | 34 | 36 | 284 | |
| 2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям | 6 | 6 | 6 | 6 | 24 | |
| 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 | - | |
| 3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины | зачет | зачет | зачет | зачет | 4 | |
| ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины: 328 | Часы | 82 | 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, трудоёмкость 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 | общая | Трудоёмкость 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 учебным планом) | всего | Фиксированные виды | | | | |
| | | всего | лекции | практические (всех форм) | | | | лабораторные | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | | | | |
| 1 | <i>Легкая атлетика</i> | 110 | 30 | - | 30 | - | - | 80 | - | Контрольные нормативы | УК-7 |
| | 1.1 бег на короткие дистанции | 40 | 10 | - | 10 | - | - | 30 | - | | УК-7 |
| | 1.2 бег на средние дистанции | 40 | 10 | - | 10 | - | - | 30 | - | | УК-7 |
| | 1.3 кроссовая подготовка | 30 | 10 | - | 10 | - | - | 20 | - | | УК-7 |
| 2 | <i>Лыжная подготовка</i> | 40 | 20 | - | 20 | - | - | 20 | - | Контрольные нормативы | УК-7 |
| | 2.1 техника передвижения классическим ходом | 14 | 8 | - | 8 | - | - | 6 | - | | УК-7 |
| | 2.2 техника передвижения коньковым ходом | 12 | 6 | - | 6 | - | - | 6 | - | | УК-7 |
| | 2.3 техника подъема и спуска | 14 | 6 | - | 6 | - | - | 8 | - | | УК-7 |
| 3 | <i>учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта</i> | 178 | 76 | - | 76 | - | - | 102 | 16 | Контрольные нормативы | УК-7 |
| | 3.1 общая физическая подготовка в избранном виде спорта | 60 | 26 | - | 26 | - | - | 34 | - | | УК-7 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|------------|---|------------|---|---|------------|-----------|------------------------------------|------|
| | 3.2 специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 54 | 20 | - | 20 | - | - | 34 | - | План-конспект | УК-7 |
| | 3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта | 64 | 30 | - | 30 | - | - | 34 | - | | УК-7 |
| | Промежуточная аттестация | × | × | × | × | × | × | × | × | зачет | |
| Итого по дисциплине | | 328 | 126 | - | 126 | - | - | 202 | 16 | | |
| Заочная форма обучения | | | | | | | | | | | |
| 1 | <i>Легкая атлетика</i> | 80 | - | - | - | - | - | 80 | - | Опрос | УК-7 |
| | 1.1 бег на короткие дистанции | 30 | - | - | - | - | - | 30 | - | | УК-7 |
| | 1.2 бег на средние дистанции | 30 | - | - | - | - | - | 30 | - | | УК-7 |
| | 1.3 кроссовая подготовка | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | | УК-7 |
| 2 | <i>Лыжная подготовка</i> | 20 | - | - | - | - | - | 20 | - | Опрос | УК-7 |
| | 2.1 техника передвижения классическим ходом | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - | | УК-7 |
| | 2.2 техника передвижения коньковым ходом | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - | | УК-7 |
| | 2.3 техника подъема и спуска | 8 | - | - | - | - | - | 8 | - | | УК-7 |
| 3 | <i>учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта</i> | 224 | 6 | - | 6 | - | - | 218 | 10 | Опрос контроль ная работа | УК-7 |
| | 3.1 общая физическая подготовка в избранном виде спорта | 76 | 2 | - | 2 | - | - | 72 | - | | УК-7 |
| | 3.2 специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 76 | 2 | - | 2 | - | - | 72 | - | | УК-7 |
| | 3.3 технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта | 76 | 2 | - | 2 | - | - | 74 | - | | УК-7 |
| | контроль | 4 | | | | | | | | | |
| | Промежуточная аттестация | × | × | × | × | × | × | × | × | зачет | |
| Итого по дисциплине | | 328 | 6 | - | 6 | - | - | 318 | 10 | | |

3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

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

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

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

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

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

3.2 Условия допуска к 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 эссе. В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

4. Лекционные занятия

Не предусмотрены планом

5. Практические занятия по дисциплине и подготовка 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 | очно/заочная форма | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 семестр | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | 8 | - | | |
| 1 | 1 | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений | 2 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 2 | Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 3 | Стартовый разгон и бег по дистанции (100м, 400м). | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 4 | Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м). | 2 | - | Работа в малых группах | |
| 2 | Лыжная подготовка | | - | - | | ОСП |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт. | | 26 | 6 | Работа в малых группах | ОСП |
| | 1 | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта | 8 | 2 | Круговая тренировка | |
| | 2 | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 8 | 2 | Круговая тренировка | |
| | 3 | Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта | 8 | 2 | Работа в малых группах | |
| | 4 | Психологическая подготовка в избранном виде спорта | 2 | - | Психологический тренинг | |
| 2 семестр | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Легкая атлетика. | | | 8 | - | | |
| 1 | 1 | Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта. | 4 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 2 | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000 м) Совершенствование техники выполнения высокого старта. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 3 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| 2 | Лыжная подготовка | | 10 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 1 | Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 2 | Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 3 | Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 4 | Совершенствование поворотам на месте и | 2 | - | Работа в малых | |

| | | | | | | |
|------------------|---|---|-----------|---|-------------------------|-----|
| | | в движении. | | | группах | |
| | 5 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| 3 | | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт. | 10 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 1 | Общая физическая подготовка в избранном виде спорта | 4 | - | Круговая тренировка | |
| | 2 | Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта | 4 | - | Круговая тренировка | |
| | 3 | Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта | 2 | - | Работа в малых группах | |
| 3 семестр | | | | | | |
| | | Легкая атлетика | 8 | - | | |
| 1 | 1 | Общая физическая и специальная подготовка в легкой атлетике. | 2 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 2 | Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 3 | Техника движения рук в беге. Бег на короткие дистанции (100м, 400м) | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 4 | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| 2 | | Лыжная подготовка | - | - | Работа в малых группах | ОСП |
| 3 | | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, лыжные гонки, гиревой спорт. | 26 | - | 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 | - | Круговая тренировка | |
| | 3 | Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта | 4 | - | Работа в малых группах | |
| | 4 | Психологическая подготовка в избранном виде спорта | 2 | - | Психологический тренинг | |
| 4 семестр | | | | | | |
| | | Легкая атлетика. | 6 | - | | |
| 1 | 1 | Бег на короткие дистанции (100м, 400м) Совершенствование техники выполнения низкого старта. | 2 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 2 | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 3 | Совершенствование техники эстафетного бега. | 2 | - | Работа в малых группах | |
| 2 | | Лыжная подготовка | 10 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 1 | Совершенствование техники по преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 2 | Обучение и совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 3 | Совершенствование торможению «плугом», «упором», «поворотом». Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2 | - | Работа в малых группах | |
| | 4 | Совершенствование поворотам на месте и | 2 | - | Работа в малых | |

| | | | | | | |
|---|---|---|-------------------------------|---|----------------------------------|-----|
| | | в движении. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | | | 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. | 14 | - | Работа в малых группах | ОСП |
| | 1 | Специальная физическая подготовка. | 8 | - | Круговая тренировка Учебная игра | |
| | 2 | Технико-тактическая физическая подготовка в избранном виде спорта | 6 | | | |
| Всего практических занятий по дисциплине: | | час. | Из них в интерактивной форме: | | час. | |
| - очная форма обучения | | 126 | - очная форма обучения | | - | |
| - заочная форма обучения | | 6 | - заочная форма обучения | | - | |
| * <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. Возможные виды онлайн-взаимодействия представлены в Порядке определения соотношения объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Омский ГАУ | | | | | | |

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

6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

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

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

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

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

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

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

1. Занятия проводятся на 1-2 курсах (4 семестров - 328 часов).
 2. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр.
 3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является направление, выданное поликлиникой на основании заболевания.
 4. Переход обучающегося с одного отделения на другое осуществляется в начале каждого семестра по согласованию преподавателей этих отделений и его утверждение у заведующего кафедрой по физической культуре и спорту.
 5. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.
 6. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической культуре.
 7. Зачет обучающийся получает только у того преподавателя, у которого он числится в журнале.
 8. Отметка о получении зачета по элективным курсам по физической культуре вносится в зачетную книжку обучающегося и ведомость в конце каждого семестра.
 9. Освобождение от практических занятий по элективным курсам по физической культуре может носить только временный характер.
 10. Справка об освобождении от занятий, выданная студенту поликлиникой, действительна только в течение 10 дней со дня её выдачи. Копия справки сдается преподавателю учебной группы.
 11. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются после отработки занятий.
 12. Переход обучающегося из учебной группы в спортивное отделение осуществляется по заявлению на имя зав. кафедрой физической культуры и спорта по согласованию с преподавателем физвоспитания и тренером по виду спорта.
 13. Обучающиеся, желающие заниматься по форме дополнительных платных услуг должны в обязательном порядке посещать учебные занятия по физическому воспитанию.
 14. В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» каждый обучающийся **обязан**:
 - систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
 - повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
 - выполнять контрольные упражнения и тесты, сдавать зачеты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;
 - соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
 - регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
 - активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
 - иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.
- Учитывая, что у обучающихся могут возникнуть проблемы с успеваемостью, существует ряд организационных мероприятий решающих их;
- пропуски занятий по любой причине требуют отработок в форме выполнения контрольных тестов, посещения дополнительных занятий.

6.2 Условия отработки пропущенных занятий

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

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

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

В один день можно отработать только одно учебное занятие.

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

1. К занятиям допускаются только обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр или имеющие медицинскую справку установленного образца.
2. За 1-1,5 часа до начала занятий прекратить прием пищи.
3. Выходить на занятия только в спортивной одежде и сменной обуви.
4. Опоздавшие обучающиеся допускаются на занятие только после выполнения разминки.
5. Занятия начинаются и завершаются общим построением и расчетом занимающихся в группе.
6. Все упражнения и задания выполняются только по сигналу преподавателя.
7. При выполнении заданий не препятствовать и не мешать их выполнению другими обучающимися.
8. Выполняя упражнения на спортивных снарядах и тренажерах строго придерживаться инструкции по технике безопасности и указаний преподавателя.
9. При плохом самочувствии до занятий или после выполнения заданий обязательно об этом поставить в известность преподавателя.
10. После занятий обязательно провести гигиенические процедуры и смену спортивной одежды на обычную.

Запрещается:

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

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

6.4. Методические указания по выполнению тестов по общей физической подготовке

Прыжок в длину с места (см)

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Ошибки:(попытка не засчитывается):

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

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

Принять положение виси на перекладине, хватом сверху.

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

Ошибки:

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

Упражнение со скакалкой

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

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

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

Ошибки:

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

Челночный бег

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

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

Ошибки:

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

Бег на 100 метров

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

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

Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

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

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

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

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

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

Подтягивание из виси 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 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

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

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

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

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

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

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

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

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

Нормативы по спортивно-технической подготовке (баскетбол)

| % п/п | Контрольные упражнения | юноши | | | | девушки | | | |
|-------|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Челночный бег 3х10м. (в сек.) | 7,2 – 7,4 | 7,9 – 7,5 | 8,0 – 8,3 | больше 8,3 | 8,4 – 8,6 | 9,3 – 8,7 | 9,4 – 9,7 | больше 9,7 |
| 2 | Штрафные броски | 5 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, | 18 передач – юноши, 16 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, | менее 18 передач – юноши, 16 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| | | | 3 | тери 1, 2, 3 | |
| Бросок в движении из 10 попыток | 1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения | из 10 попыток 9 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок | из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3 | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3 | из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4 |
| Штрафной бросок 10 попыток | попадание в корзину | из 10 попыток 7 попаданий без ошибок | 6 | 5 | меньше 5 |
| Челночный бег 3 x 10 м (сек.) | техника и скорость выполнения | 7,2 – 7,4 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки | 7,9 – 7,5 – юноши, 9,3 – 8,7 – девушки | 8,0 – 8,3– юноши, 9,4 – 9,7 – девушки | больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки |
| Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований. | | | | | |

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по волейболу

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|--|--|-----------------|--|-----------------|
| | Юноши | | Девушки | |
| | упражнение | результат | упражнение | результат |
| Скоростные качества | Бег 30 м. | не более 5,5сек | Бег 30 м. | не более 6,0сек |
| Координация | Челночный бег 5x6 м | не более 11,5с | Челночный бег 5x6 м | не более 12,0с |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | не менее 10м | Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками стоя | не менее 8м |
| | Прыжок в длину с места | не менее 180см | Прыжок в длину с места | не менее 160см |
| | Прыжок вверх с места с взмахом рук | не менее 40см | Прыжок вверх с места с взмахом рук | не менее 35см |
| Обязательная техническая программа | | | | |
| Верхняя прямая подача на точность (раз) | 3 и > | | 3 и > | |
| Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз) | 7 и > | | 7 и > | |

Нормативы специальной физической подготовки и технической программы по лыжному спорту

| Виды нормативов | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|--------------------------------|---------|
| | Юноши | Девушки |
| Бег 30 м. с хода, с | 5.4 | 5.7 |
| Бег 60 м. с хода, с | 10.4 | 10.6 |
| Прохождение на лыжах 100 метров с максимальной скоростью, с (свободный стиль) | 24.0 | 25.0 |
| Прохождение на лыжах 500 метров с максимальной скоростью, мин | 2.20 | 2.5 |
| Дистанция лыжных гонок, км | 3-5 | 2-3 |

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

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

| № | Заболевания: | Противопоказаны: | Рекомендуются: |
|---|-----------------------------|--|--|
| 1 | Сердечнососудистой системы | - Упражнения с задержкой дыхания и натуживанием; - Упражнения с резким упражнением темпа, а именно упражнения в упорах, продолжительный бег, длительные упражнения в положении стоя; - Упражнения, связанные с переносом тяжестей, прыжки. | - общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении сидя и лежа, в ходьбе, дозированный бег в медленном темпе; - упражнения на координацию, воспитание правильной осанки; - ходьба ускоренная дозированная, плавание, катание на велосипеде, гребля, турпоходы, экскурсии, ходьба на лыжах, катание на коньках. |
| 2 | Желудочно-кишечного тракта | - Упражнения с натуживанием и резким колебанием внутрибрюшного давления, например быстрый подъем туловища из и.п. лежа в положение сидя и обратно, ограничиваются прыжки, подскоки, количество упражнений для брюшного пресса увеличивается постепенно. | - упражнения в расслаблении, упражнения для мышц брюшного пресса без повышения внутрибрюшного давления, статические и динамические дыхательные упражнения; - упражнения для мышц таза, воздействующие на лимфо-кровообращение органов брюшной полости, на тонус гладкой мускулатуры желчного протока и пузыря; - дренажные упражнения на левом боку и четвереньках, упражнения для мышц брюшной стенки, дыхательные упражнения с повышением внутрибрюшного давления. |
| 3 | Органов дыхания | Упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег. | Обще-развивающие упражнения, способствующие тренировке полного дыхания, особенно углубленного вдоха, упражнения на развитие диафрагмального дыхания. |
| 4 | Мочеполовой системы | Прыжки, переохлаждение тела, пребывание в бассейне ограничивается 15 -20 мин. | Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для мышц брюшного пресса, подвздошно-поясничных мышц, мышц спины, дыхательные упр-я, упр-я на расслабление, включаются подвижные игры и упражнения для воспитания и закрепления правильной осанки. |
| 5 | Опущение внутренних органов | Прыжки в длину, высоту, через спортивные снаряды, упр-я с задержкой дыхания, вызывающие повышение внутрибрюшного давления. | Упражнения из и.п. Лежа на спине с приподнятым тазом, на укреплении 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, корригирующие 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, корригирующие упр-я, упр-я с отягощением (гантели, набивные мячи), все циклические виды спорта (ходьба, |

| | | | |
|---|-------------------------------|---|--|
| | | | медленный бег, коньки, плавание, лыжи, велосипед) не менее 5 раз в неделю. |
| 9 | Опорно-двигательного аппарата | Бег более 100 метров, прыжки, акробатика, упр-я в наклон, перенос тяжестей, прыжки через гимнастические предметы, в длину и высоту. | - Упр-я на воспитание правильной осанки, обучение основам ортопедического режима, упр-я для укрепления «мышечного корсета» (мышц спины, шеи, брюшной пресс, туловище); - Плавание, лыжи, упр-я для укрепления мышц, удерживающих свод стопы, спинальные упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев с постепенным увеличением нагрузки на стопы, использование спец. приспособлений для направления положения пятки, ношение специальных ортопедических стелек и обуви. |

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

7.1. Рекомендации по написанию план-конспектов

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

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

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

4 конспект – на развитие гибкости с применением гимнастических упражнений.

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

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

Ф.И.О. обучающегося _____

Группа _____ Факультет _____

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Ф.И.О. преподавателя _____

| Часть занятия | Содержание занятия | Время | Общие методические указания | |
|--|---|--------|--|--|
| Подготовительная | Построение, приветствие, объявление темы и задач занятия. | 1 мин. | | |
| | Ходьба на месте: ОРУ: | 2 мин | | |
| | 1. И.п. – руки в стороны. 1-4– круговые движения в лучезапястных суставах вперед; 5-8 – круговые движения в лучезапястных суставах назад. | | | Руки прямые, амплитуда движений максимальная |
| | 2. И.п. – прежнее. 1-4– круговые движения в локтевых суставах вовнутрь; 5-8 – круговые движения в локтевых суставах наружу. | 2 мин. | | амплитуда движений максимальная |
| | 3. И.п. – правая вверх. 1-2 – рывки руками; 3-4 – левая вверх, рывки руками. | | | |
| 4. И.п. – руки вверх 1-4– круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад. | | | Руки прямые, амплитуда движений максимальная | |
| 5. И.п. – руки вдоль туловища. | | | | |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | <p>1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – наклон к левой ноге.</p> <p>6. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – полувыпад правой, пружинистые повороты вправо; 3-4 – полувыпад левой, пружинистые повороты влево.</p> <p>7. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон к правой; 2 – и.п.; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.</p> <p>8. И.п. – прежнее. 1-2 – пружинистые выпады правой; 3-4 – пружинистые выпады левой.</p> <p>9. И.п. – руки вперед - в стороны. 1 – мах правой, достать носком левую руку; 2 – и.п.; 3 – мах левой, достать носком правую руку; 4 – и.п.</p> <p>10. Прыжки вперед - в сторону, на двух ногах, на правой, на левой.</p> | <p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>По 4-6 повторений</p> | <p>Руки скользят по ноге</p> <p>Наклон глубже, ноги прямые</p> <p>Ноги прямые, носок оттянут</p> |
| Основная | Добавить комплекс упражнений | | |
| Заключительная | Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на растяжку мышц, участвующих в работе. | 10 мин. | Выполнять с максимальной амплитудой движения |

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

1. Познакомиться с примерным планом-конспектом практического занятия по Элективным курсам по физической культуре и спорту.
2. Рассмотреть структуру практического занятия и представленными упражнениями. (см. Методические указания).
3. Познакомиться с методикой проведения пульсометрии во время занятия и протоколом её заполнения.
4. Самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений в соответствии с планом-конспектом.
5. Во время проведения самостоятельных занятий проводить пульсометрию на каждом занятии, данные вносить в протокол, который в электронном виде после каждого занятия отправлять для проверки ведущему преподавателю отдельным документом.

7.1.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

7.1.2. Перечень заданий для контрольной работы обучающихся заочной формы обучения

Характеристика физических качеств человека

Задание № 1.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 5 упражнений), способствующих воспитанию силовых возможностей (1 комплекс – упражнения с внешним сопротивлением; 2 комплекс – упражнения с преодолением веса собственного тела; 3 комплекс – изометрические упражнения).

Задание № 2.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 5 упражнений), направленных на воспитание скоростных качеств: 1 комплекс с использованием ОРУ на развитие времени одиночного движения; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр для развития реагирования на сигнал; 3 – для развития частоты движений.

Задание № 3.

Составить 3 комплекса упражнений (не менее 5 упражнений), направленных на развитие выносливости: 1 комплекс – на формирование скоростной выносливости; 2 комплекс – на формирование силовой выносливости; 3 комплекс – на формирование статической выносливости.

Задание № 4.

Составить 2 комплекса упражнений (не менее 5 упражнений), направленных на развитие гибкости: 1 комплекс – на развитие активной гибкости; 2 комплекс – на развитие пассивной гибкости.

Задание № 5.

Составить 2 комплекса упражнений (не менее 5 упражнений), направленных на воспитание координационных способностей: 1 комплекс с использованием ОРУ, гимнастических и акробатических упражнений; 2 комплекс – с использованием элементов спортивных и подвижных игр.

| № | Описание упражнения | Кол-во повторений | Методические указания |
|---|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

7.1.3. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» обучающийся правильно составил комплексы упражнений, которые соответствуют воспитанию заданного физического качества, правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, написал методические указания к выполнению упражнений.

- оценка «не зачтено» обучающийся не предоставил комплексы упражнений, которые соответствуют воспитанию заданного физического качества, не правильно определил порядок выполнения и дозировку упражнений, не написал методические указания к выполнению упражнений.

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

| Номер раздела дисциплины | Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение | Расчетная трудоемкость, час. | Форма текущего контроля по теме |
|--|---|------------------------------|---------------------------------|
| Очная форма обучения | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 40 | опрос |
| 2 | Лыжная подготовка | 20 | опрос |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта | 84 | опрос |
| Заочная форма обучения | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 80 | опрос |
| 2 | Лыжная подготовка | 40 | опрос |
| 3 | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта | 164 | опрос |
| <i>Примечание:</i> - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4. | | | |

Вопросы для самостоятельного изучения

Тема 1. Кроссовая подготовка

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

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

- 1.Общая разминка.
- 2.Выполнение задания.

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

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

Тема 4.

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

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

Тема 5.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- 1.Выбор дистанции.
 2. Провести общую разминку.
 - 3.Бег по равнинной и пересеченной местности.

Тема 6.

- Совершенствование элементов техники конькового хода.
- 1.Выбор дистанции.
 2. Провести общую разминку.
 - 3.Бег по равнинной и пересеченной местности

Тема 7.

- Общая физическая подготовка (ОФП)в избранном виде спорта
- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
 - 2.Провести общую разминку.
 - 3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 8.

- Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта
- 1.Составить комплекс упражнений по ОФП.
 - 2.Провести общую разминку.
 - 3.Выполнить комплекс упражнений

Тема 9.

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

Тема 10.

- Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта
1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

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

7.2.1 Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения тем

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

- оценка «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) | 44 | 36 | 33 | 30 | 28 |

Юноши

| № п/п | Виды испытаний | Баллы | | | | |
|-------|---|-------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 13 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 230 | 215 | 205 | 200 |
| 3 | Бег 100 м (с) | 13,5 | 14,8 | 15,1 | 15,6 | 16,0 |
| | Челночный бег 3х10 м (с) | 7,2 | 7,5 | 7,8 | 8,1 | 8,4 |
| 4 | Бег 1000 м (мин, с) | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,55 | 4,00 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 6 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин) | 48 | 37 | 33 | 30 | 28 |

8.2. Текущий контроль успеваемости

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому обучающийся должен быть подготовлен.

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

В процессе изучения 1 раздела модуля обучающиеся 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.

8.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

| Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка | Характер (содержание) самоподготовки | Организационная основа самоподготовки | Общий алгоритм самоподготовки | Расчетная трудоемкость, час |
|--|--|---|---|-----------------------------|
| Очная форма обучения | | | | |
| Практические занятия | Легкая атлетика | Кроссовая подготовка | 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности. | 2 |
| | | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений | 1. Общая разминка. 2. Выполнение задания. | 2 |
| | | Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). | 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Ходьба по равнинной и пересеченной местности. | 2 |
| | | Бег на длинные дистанции (1000 м, 2000м, 3000м). Совершенствование техники выполнения высокого старта. | 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности. | 2 |
| Практические занятия | Лыжная подготовка | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности. | 2 |
| | | Совершенствование элементов техники конькового хода. | 1. Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3. Бег по равнинной и пересеченной местности | 2 |
| Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта: волейбол, греко-римская борьба, скандинавская ходьба, бадминтон, настольный теннис, оздоровительный фитнес, гиревой спорт. | Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта | 1. Составить комплекс упражнений по ОФП. 2. Провести общую разминку. 3. Выполнить комплекс упражнений | 4 |
| | | Специальная физическая подготовка в | 1. Составить комплекс упражнений по ОФП. | 4 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|----|
| | | избранном виде спорта | 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений | |
| | | Технико-тактическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта | 1. Анализ технико-тактической подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта | 2 |
| | | Психологическая подготовка физическая подготовка в избранном виде спорта | 1. Изучение средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта | 2 |
| Заочная форма обучения | | | | |
| Практические занятия | Легкая атлетика | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений | 1. Общая разминка. 2. Выполнение задания. | 8 |
| Практические занятия | Лыжная подготовка | Совершенствование элементов техники конькового хода | 1.Выбор дистанции. 2. Провести общую разминку. 3.Бег по равнинной и пересеченной местности | 4 |
| Практические занятия | Учебно-тренировочные занятия в избранном виде спорта | Общая физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта | 1.Составить комплекс упражнений по ОФП. 2.Провести общую разминку. 3.Выполнить комплекс упражнений | 12 |

8.3.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий

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

- оценка «не зачтено» обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ).

8.4 Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах)

| Наименование оценочного средства | Охват обучающихся | Содержательная характеристика (тематическая направленность) | Расчетная трудоемкость, час |
|--------------------------------------|-------------------|---|-----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Очная форма обучения | | | |
| Сдача входных контрольных нормативов | фронтальный | Девушки: Бег 100 м (с) Челночный бег 3*10 м (с) Бег 500 м (мин, с) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин) Юноши: Бег 100 м (с) Челночный бег 3x10 м (с) | 8 |

| | | | |
|----------------------------------|-------------|---|---|
| | | 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) | |
| Выполнение практического задания | фронтальный | Составление комплекса упражнений на развитие физических способностей; - силовых, скоростных, гибкости, выносливости, координационных. | 4 |
| Сдача контрольных нормативов | фронтальный | 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) | 4 |

Примечание. При сдаче контрольных нормативов учитывается тяжесть заболеваний, обучающихся с ослабленным здоровьем – см. таблицу в МУ по дисциплине, общие показания и противопоказания физической нагрузки для обучающихся с различной нозологией.

8.4.1. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) для студентов с ОВЗ, освобожденных от практических занятий

| Наименование оценочного средства | Охват обучающихся | Содержательная характеристика (тематическая направленность) | Расчетная трудоемкость, час |
|--|-------------------|---|-----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Очная форма обучения (для студентов с ОВЗ, освобожденных от практических занятий) | | | |
| Собеседование | Фронтальный | - физкультурно-спортивная рекреация, ее роль в формировании здорового образа жизни; - характеристика основных физических качеств; - способы закалывания организма | 8 |
| Выполнение практического задания | Фронтальный | Составление комплекса упражнений на развитие физических способностей: - силовых; - скоростных; - гибкости; - выносливости; - координационных. | 4 |
| Выполнение реферата | Фронтальный | 1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3-ий семестр. Комплекс физических упражнений и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). | 4 |
| зачет | Фронтальный | Контрольно-оценочные учебные мероприятия | - |

**ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
самоподготовки по темам практических занятий для студентов с ОВЗ**

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

9. Промежуточная (семестровая) аттестация

| | |
|--|---|
| 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), отведённого на изучение дисциплины 2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра |
| Основные условия получения обучающимся зачёта: | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) прошёл заключительное тестирование физической подготовленности. |

9.1. Процедура проведения зачета

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а также уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

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

Обязательные тесты определения физической подготовленности:

- Тест на выявление уровня скоростно-силовой подготовленности — «Прыжок в длину с места».
- Тест на выявление уровня быстроты — «Бег -100 метров».
- Тест на выявление уровня развития силы — «Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) – девушки; «Подтягивание на высокой перекладине» (кол-во раз) – юноши.
- Тест на выявление уровня общей выносливости — «Бег 2000 метров» (девушки)» «Бег 3000метров» (юноши).
- Тест на выявление уровня гибкости — «Наклон стоя на скамейке».

9.1.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

| № п/п | Нормативы | Баллы | | | | |
|----------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Девушки | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 15,9 | 16.0 | 17.0 | 17,9 | 18,7 |
| 2 | Бег 2000 м (мин. сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 3 | Бег на лыжах 3 км (мин. сек) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 25 | 20 | 18 | 16 | 10 |
| 6 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 7 | Приседание на одной ноге, опора о стену (раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 9 | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| 10 | Челночный бег 3*10 м (с) | 8,4 | 8,7 | 9,0 | 9,3 | 9,6 |
| Юноши | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 3 | Бег 3000 м (мин. сек) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин. сек) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 220 | 215 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6 | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 8 | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 30 сек) | 30 | 25 | 20 | 18 | 15 |
| 9 | Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 180 | 165 | 150 | 140 | 130 |
| 10 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,2 | 7,5 | 7,8 | 8,1 | 8,4 |

* Сумма баллов зачетных нормативов делится на количество нормативов. Полученная средняя оценка для зачета должна быть не ниже для студентов: 1 курса - 2-х баллов; 2 курса - 2,5-х баллов; 3 курса - 3-х баллов.

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

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

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

- для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре своевременная сдача и защита реферата на заданную тему;
- для обучающихся, относящихся к специальным медицинским группам – полное прохождение предусмотренного программой объема работы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;
- для обучающихся основной медицинской группы – полное прохождение предусмотренного программой объема работ и своевременная сдача контрольных нормативов.

Шкала и критерии оценивания

- «зачтено» выставляется обучающемуся, который выполняет нормативы физической подготовленности.

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не выполняет нормативы физической подготовленности.

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

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

Перечень примерных тем рефератов

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

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

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

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

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

Предусмотренная рабочей учебной программой учебная и учебно-методическая литература размещена в фондах НСХБ и/или библиотеке обеспечивающей преподавание кафедры.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся размещены в электронном виде в ИОС ОмГАУ-Moodle (URL: <http://do.omgau.ru/course/view.php?id>), где:

- обучающийся имеет возможность работать с изданиями ЭБС и электронными образовательными ресурсами, указанными в рабочей программе дисциплины, отправлять из дома выполненные задания и отчеты, задавать на форуме вопросы преподавателю или сокурсникам;
- преподаватель имеет возможность проверять задания и отчеты, оценивать работы, давать рекомендации, отвечать на вопросы (обратная связь), вести мониторинг выполнения заданий (освоения изучаемых разделов) по конкретному студенту и группе в целом, корректировать (в случае необходимости) учебно-методические материалы.

| ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.15 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/read?id=423010 . – 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 ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. – Омск : ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2022. – 1 CD-R.. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-907507-84-5. – Текст : электронный | НСХБ |
| Теория и методика обучения предмету «Физическая культура и спорт» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - Текст : непосредственный. | НСХБ |
| Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2016. - 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5. - Текст : непосредственный. | НСХБ |
| Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке. | http://znanium.com |
| 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/read?id=434458 . – 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 |

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

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

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление – (код) «(наименование)»

план-конспект

по дисциплине наименование

на тему: _____

Выполнил(а): ст. ____ группы

ФИО _____

Проверил(а): *уч. степень, должность*

ФИО _____

Омск – _____ г.

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