

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 29.07.2025 10:28:00

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb8c798c79108031227e81add1207cbac4140f2088d7c

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

**факультет высшего образования**

-----  
**СПОП по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по освоению учебной дисциплины**

**Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направленность (профиль) - Землеустройство и кадастры**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника	4
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	7
2.1. Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины	7
2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе	7
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	8
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	8
3.2. Условия допуска к зачету	8
4. Лекционные занятия	8
5. Практические занятия по дисциплине и подготовка к ним	9
6. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРО	10
6.1. Рекомендации по написанию реферата	10
6.1.1. Шкала и критерии оценки реферата	14
6.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	15
6.2.1. Шкала и критерии оценивания самостоятельного изучения темы	16
7. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	17
7.1. Входной контроль	17
7.2. Текущий контроль успеваемости	17
8. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу	18
8.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины	18
8.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	18
8.3. Процедура проведения зачета	18
8.4. Заключительное тестирование по итогам изучения дисциплины	19
8.4.1. Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины	19
8.4.2. Шкала и критерии оценивания ответов на вопросы тестирования по итогам освоения дисциплины	20
9. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины	20
Приложение 1	22

## **ВВЕДЕНИЕ**

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

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

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

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в информационно-образовательной среде университета.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

### **Уважаемые обучающиеся!**

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

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

## 1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника

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

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

### **В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:**

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

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

знать: основы теории, истории и методики физической культуры;

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

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

Компетенции, в формировании которых 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
<b>Универсальные компетенции</b>					
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	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда

## 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.				
<b>Критерии оценивания</b>								
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота знаний	Знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	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.			
		Наличие умений	Умеет проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	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.		Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профес-	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			

			культуры для направленного развития отдельных физических качеств	сиональных) задач	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.	
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний	Знает основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	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.	Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет	
	Наличие умений	Умеет использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	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.		
	Наличие навыков (владение опытом)	Владеет навыками организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда	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.		

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

### 2.1 Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы	Трудоёмкость, час				
	семестр, курс*				
	очная форма				заочная форма
	№ сем. 1	№ сем. 2	№ сем. 3	№ сем. 4	№ курса/сем – 1/2
<b>1. Аудиторные занятия, всего</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>6</b>
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия	26	42	26	44	6
<b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>	<b>56</b>	<b>40</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	<b>318</b>
<b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Выполнение и сдача индивидуального задания в формате реферата (для обучающихся очной и заочной формы обучения)	10	10	10	10	10
<b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>108</b>
<b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>	-	-	-	-	-
<b>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):</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>200</b>
<b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>	+	+	+	+	4
<b>ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины:</b>	<b>Часы</b>				<b>328</b>
	<b>Зачетные единицы</b>				<b>328</b>

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

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

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела	Трудоёмкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел
	общая	Аудиторная работа				ВАПО			
		всего	лекции	практические (всех форм)	лабораторные	всего	фиксированные виды		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Очная форма обучения</b>									
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>70</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>56</b>	<b>10</b>	Контрольные нормативы, фронтальный опрос, тест, конкурс	УК-7
	1.1 Бег	70	26	26		56	10		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>42</b>		<b>40</b>	<b>10</b>		
2	2.1 Волейбол	50	20	20		20	5		
	2.2 Баскетбол	50	22	22		20	5		
3	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>70</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>56</b>	<b>10</b>		
	3.1 Лыжная подготовка	70	26	26		56	10		
4	<b>Общеспортивная подготовка</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>44</b>		<b>38</b>	<b>10</b>		
	4.1 Общефизическая подготовка	88	44	44		38	10		
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	зачет	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>328</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>138</b>	<b>-</b>	<b>190</b>	<b>40</b>	
<b>Заочная форма обучения</b>									
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>78</b>				<b>78</b>		Фронтальный опрос, тест, конкурс	УК-7
	1.1 Бег	78				78			
	<b>Спортивные игры</b>	<b>80</b>				<b>80</b>			
2	2.1 Волейбол	40				40			
	2.2 Баскетбол	40				40			
3	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>70</b>				<b>70</b>			
	3.1 Лыжная подготовка	70				70			
4	<b>Общеспортивная подготовка</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>90</b>	<b>10</b>		

	4.1 Общефизическая подготовка	96	6		6		90	10		
	Промежуточная аттестация	4	×	×	×	×	×	×	зачет	
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>318</b>	<b>10</b>		

### 3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

#### 3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

##### 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 разделам предусмотрена взаимосвязанная цепочка учебных работ: практическое занятие – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях студенческая группа получает задания и рекомендации.

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

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования:

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

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

##### 3.2. Условия допуска к зачету

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

### 4. Лекционные занятия

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

Таблица 3 - Лекционный курс.

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения
раздела	лекции		очная / очно-заочная форма	заочная форма	
<b>Чтение лекций учебным планом не предусмотрено</b>					

## 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

<b>4.3. Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины</b>			
<b>Очная форма обучения</b>			
Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРО
	очная форма		
<b>1 курс</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	Психологический тренинг (16 часов)	Написание реферата
- бег	14		
<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>		
- волейбол	10		
- баскетбол	10		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		
- лыжная подготовка	14		
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>20</b>		
- общефизическая подготовка	20		
<b>Итого</b>	<b>68</b>		
<b>2 курс</b>			
<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	Психологический тренинг (12 часов)	Написание реферата
- бег	12		
<b>Спортивные игры</b>	<b>22</b>		
- волейбол	10		
- баскетбол	12		
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>		
- лыжная подготовка	12		
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>24</b>		
- общефизическая подготовка	24		
<b>Итого</b>	<b>70</b>		
<b>Всего</b>	<b>138</b>		
<b>Заочная форма обучения</b>			
Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час.	Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАРО
	заочная форма		
<b>1 курс</b>			
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>6</b>	Психологический тренинг (2 часа)	Написание реферата
- общефизическая подготовка	6		
<b>Итого</b>	<b>6</b>		
Всего практических занятий по учебной дисциплине:		Из них в интерактивной форме:	
- очная форма обучения	138	- очная форма обучения	28
- заочная форма	6	- заочная форма	2
В том числе в формате семинарских занятий:			
- очная форма обучения	-		

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

Для осуществления работы по подготовке к занятиям, необходимо ознакомиться с методическими указаниями по дисциплине, внимательно ознакомиться с литературой и электронными ресурсами, с рекомендациями по подготовке, вопросами для самоконтроля.

## 6. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРО

### 6.1. Рекомендации по написанию реферата

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

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА рефератов

##### *Очная форма обучения*

1. Формирование ценностных ориентаций молодёжи на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Развитие быстроты
6. Развитие двигательных способностей
7. Развитие основных физических качеств юношей.
8. Развитие основных физических качеств девушек.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика
10. Физическая культура и физическое воспитание
11. Физическое воспитание в семье
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
14. Двигательный режим и его значение.
15. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
16. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
19. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
20. Основы спортивной тренировки.
21. Утомление при физической и умственной работе.
22. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
23. Адаптация к физическим упражнениям.
24. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
25. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
26. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
28. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
29. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
30. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
31. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
32. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
33. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
34. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
35. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
36. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
37. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
38. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
39. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
41. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
42. Влияние физических упражнений на мышцы.
43. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
44. Организация физического воспитания.

45. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
47. Профилактика травматизма.
48. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
49. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
50. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
51. Биологические ритмы и сон;
52. Наука о весе тела и питании человека.
53. Формирование двигательных умений и навыков.
54. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
55. Основы спортивной тренировки.
56. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
57. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
58. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
59. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
60. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
61. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
62. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
63. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
64. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
65. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
66. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
67. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
68. Развитие экстремальных видов спорта
69. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
70. Бег, как средство укрепления здоровья.
71. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
72. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
73. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
74. Возникновение и развитие гимнастики.
75. История возникновения и развития зимних видов спорта
76. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
77. Русские национальные виды спорта и игры.
78. Национальные виды спорта и игры народов мира.
79. Олимпийское движение.
80. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
81. История возникновения и развития Олимпийских игр.
82. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
83. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
84. Развитие Олимпийского движения в России.
85. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
86. Анализ современных летних Олимпийских игр.
87. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
88. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

### **Заочная форма обучения**

1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Развитие быстроты
4. Развитие двигательных способностей
5. Развитие основных физических качеств юношей.
6. Развитие основных физических качеств девушек.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика
8. Физическая культура и физическое воспитание
9. Физическое воспитание в семье
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

11. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
12. Двигательный режим и его значение.
13. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
17. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
18. Основы спортивной тренировки.
19. Утомление при физической и умственной работе.
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Адаптация к физическим упражнениям.
22. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
23. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
24. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
25. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
26. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
27. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
28. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
29. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
30. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

### **Этапы работы над рефератом**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

Титульный лист.

Оглавление (план, содержание).

Введение.

Глава 1 (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа, пункта);

1.2. (полное название параграфа, пункта).

Глава 2 (полное наименование главы).

2.1. (полное название параграфа, пункта);

2.2. (полное название параграфа, пункта).

Заключение (или выводы).

Список использованной литературы.

Приложения (по усмотрению автора).

} Основная часть

**Титульный лист** заполняется по единой форме (Приложение 1).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Правила оформления реферата

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

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

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

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

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

➤ Текст реферата выравнивается по ширине.

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

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

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

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

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

### Процедура оценивания

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

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

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

3. *Критерии оценки качества подготовки реферата*: способность работать самостоятельно; способность творчески и инициативно решать задачи; способность рационально планировать этапы и время выполнения реферата, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении реферата, находить оптимальные способы их решения; дисциплинированность, соблюдение плана, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора.

#### 6.1.1. Шкала и критерии оценивания

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

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

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

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

## **6.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем**

### **Очная форма обучения**

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Легкая атлетика»**

1. Лёгкая атлетика.
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
5. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
6. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Спортивные игры»**

1. Баскетбол: азбука баскетбола.
2. Баскетбол: элементы техники.
3. Баскетбол: броски мяча.
4. Баскетбол: организация соревнований.
5. Волейбол: азбука волейбола.
6. Волейбол: передачи.
7. Волейбол: нападающий удар.
8. Волейбол: блокирование.
9. Волейбол: подача.
10. Волейбол: организация соревнований.
11. Футбол.
12. Футбол: азбука футбола.
13. Футбол: техника футбола.
14. Футбол. Организация соревнований.

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Лыжная подготовка»**

1. Лыжная подготовка.
2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
3. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
4. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
5. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
6. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Общефизическая подготовка»**

1. Развитие всех групп мышц и физических качеств.
2. Понятие общефизической подготовки.
3. Цели и задачи общефизической подготовки.
4. Виды общефизической подготовки.
5. Структура общефизической подготовки.

### **Заочная форма обучения**

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы «Легкая атлетика»**

1. Лёгкая атлетика.
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
3. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
4. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
5. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
6. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

**ВОПРОСЫ**  
**для самостоятельного изучения темы**  
**«Спортивные игры»**

1. Баскетбол: азбука баскетбола.
2. Баскетбол: элементы техники.
3. Баскетбол: броски мяча.
4. Баскетбол: организация соревнований.
5. Волейбол: азбука волейбола.
6. Волейбол: передачи.
7. Волейбол: нападающий удар.
8. Волейбол: блокирование.
9. Волейбол: подача.
10. Волейбол: организация соревнований.
11. Футбол.
12. Футбол: азбука футбола.
13. Футбол: техника футбола.
14. Футбол. Организация соревнований.

**ВОПРОСЫ**  
**для самостоятельного изучения темы**  
**«Лыжная подготовка»**

1. Лыжная подготовка.
2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
3. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
4. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
5. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
6. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

**ВОПРОСЫ**  
**для самостоятельного изучения темы**  
**«Общефизическая подготовка»**

1. Развитие всех групп мышц и физических качеств.
2. Понятие общефизической подготовки.
3. Цели и задачи общефизической подготовки.
4. Виды общефизической подготовки.
5. Структура общефизической подготовки.

**Общий алгоритм самостоятельного изучения темы**

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

**6.2.1 ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**  
**самостоятельного изучения темы**

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

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

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

### 7.1. Входной контроль

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

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
<b>Легкая атлетика</b>		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2(сек)	9,8(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30(мин)	2,1(мин)
Бег 100 м, секунд	13,8(сек)	16,2(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжки в длину с места	230(см)	185(см)
Подтягивание перекладине	12(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32(раз)	20(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55(раз)	42(раз)
<b>Лыжная подготовка</b>		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	5,45
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	12,00
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	18,00
<b>Волейбол</b>		
Верхняя, передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	5 (раз)	5(раз)
<b>Баскетбол</b>		
Штрафные броски (десять попыток)	5(раз)	5(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	3(раза)	2(раза)
Введение мяча 8 площадок	10(сек)	13(сек)

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

### 7.2. Текущий контроль успеваемости

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

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

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

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

#### **Контрольные нормативы**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
<b>Легкая атлетика</b>		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,1(сек)	9,6(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,15(мин)	1,50(мин)
Бег 100 м, секунд	13,0(сек)	16,0(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-

<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжки в длину с места	240(см)	187(см)
Подтягивание перекладине	14(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	36(раз)	23(раз)
Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа	58(раз)	44(раз)
<b>Лыжная подготовка</b>		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,1	5,20
Бег на лыжах 2 км, мин	10,0	11,50
Бег на лыжах 3 км, мин	14,0	17,40
<b>Волейбол</b>		
Верхняя, передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	6 (раз)	6(раз)
<b>Баскетбол</b>		
Штрафные броски (десять попыток)	6(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,50(сек)	12,40(сек)

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

### 8. Промежуточная (семестровая) аттестация по курсу

<b>8.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>	
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»	
<b>8.2 Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины 2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	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; 3) обучающийся сдал нормативы.
<b>Процедура получения зачёта - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)

### 8.3. ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА

*Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:*

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

*Плановая процедура получения зачёта обучающимся заочной формы обучения:*

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

### Контрольные нормативы

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

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

#### 8.4. Заключительное тестирование по итогам изучения дисциплины

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

##### 8.4.1 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.

Тестирование проводится в письменной форме. Тест включает в себя 10 вопросов. Время, отводимое на выполнение теста - 30 минут. На тестирование выносятся вопросы из каждого раздела дисциплины.

Формирование варианта осуществляется путём случайного выбора вопросов из банка вопросов. Банк вопросов представлен в Фонде оценочных средств.

#### Вариант 1 (примерный вариант)

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

3. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?
- А) за честное судейство
  - Б) за победы на трех Олимпиадах
  - В) за честную и справедливую борьбу
  - Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- А) метания
  - Б) прыжки
  - В) кувырки
  - Г) бег
5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- А) сила
  - Б) выносливость
  - В) быстрота
  - Г) ловкость
6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- А) тяжелая атлетика
  - Б) гимнастика
  - В) современное пятиборье
  - Г) легкая атлетика
7. Назовите основные физические качества.
- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
  - Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
  - В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
  - Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:
- А) соревнование
  - Б) физкультурная пауза
  - В) урок физической культуры
  - Г) утренняя гимнастика
9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...
- А) гимнастике
  - Б) боксе
  - В) плавании
  - Г) борьбе
10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
- А) хват
  - Б) упор
  - В) группировка
  - Г) вис

#### 8.4.2 ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

##### ответов на вопросы тестирования по итогам освоения дисциплины

- **Зачтено** выставляется обучающемуся, если получено 60% и более правильных ответов.
- **Не зачтено** выставляется обучающемуся, если получено менее 60% правильных ответов.

#### 9. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

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

<b>ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины</b>	
Автор, наименование, выходные данные 1	Доступ 2
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. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/326438">https://e.lanbook.com/book/326438</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/388199">https://e.lanbook.com/book/388199</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183496">https://e.lanbook.com/book/183496</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваево : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133575">https://e.lanbook.com/book/133575</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/179192">https://e.lanbook.com/book/179192</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с.- ISBN 978-5-9916-2920-1. - Текст : непосредственный.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ

Форма титульного листа реферата

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

Факультет высшего образования

Кафедра гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин

Направление 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Реферат

по дисциплине Физическая культура и спорт

на тему: \_\_\_\_\_

Выполнил(а): ст. \_\_\_\_ группы

ФИО \_\_\_\_\_

Проверил(а): *уч. степень, должность*

ФИО \_\_\_\_\_

Тара – \_\_\_\_\_ г.