

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Рег. № Б-40-ТБ



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

/ Акмаров П.Б. /

06 09

20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки «Безопасность технологических процессов и производств»

Квалификация выпускника бакалавр

(бакалавр, магистр, специалист)

Форма обучения – очная, заочная

Ижевск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.....	4
3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.1 Структура дисциплины.....	7
4.2 Содержание разделов дисциплины.....	11
4.3 Практические занятия (семинары).....	12
5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	14
5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.....	14
6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	15
6.1 Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств.....	15
6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы.....	15
7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
7.1 Основная литература.....	16
7.2 Дополнительная литература.....	17
7.3 Перечень Интернет-ресурсов.....	17
7.4 Методические указания по освоению дисциплины.....	18
7.5 Перечень информационных технологий, включая перечень информационно-справочных систем.....	19
8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	21
ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	34

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности специалиста сельского хозяйства.

Для достижения цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;

- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина – «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для изучения (цикла Б-1). Учебный цикл в структуре ООП – «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом – Б-1.

Взаимосвязь с ООП заключается, прежде всего, в физической и профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов сельского хозяйства – агрономов, зоотехников, ветеринаров, механизаторов, лесного дела, экономистов, электрификаторов, специалистов по охране труда. «Входные» данные состоят в том, что поступающие в сельскохозяйственные вузы должны обладать хорошим здоровьем, физической подготовкой, желательны – наличие хотя бы первоначальной подготовки по спортивно-профессиональной подготовке. К примеру, для поступающих на агрофак – занятия легкой атлетикой, лыжным спортом, для будущих лесников – пулевая стрельба, спортивное ориентирование, для механизаторов – умение навыкам вождения автотранспорта и т. п.

Другое важное место физической культуры в структуре ООП – их роль в формировании всесторонне развитой личности агрономов и других специалистов сельского хозяйства – проводников культуры, в том числе физической культуры, на селе, организаторов физкультурной и спортивной работы среди сельского населения.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умение и навыки, формируемые предшествующими дисциплиной – физической культурой и спортом.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Знание

Необходимо:

- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;
- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;

- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;
- производственная физическая культура, производственная гимнастика;
- профилактика спортивного травматизма.

Умение

Необходимо:

- владеть системой практических умений;
- уметь выбрать эффективные способы решения задач;
- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;

- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;
- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;
- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;
- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.

Навыки (готовность)

Необходимо:

- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;
- навыками владения основами обучения движениям;
- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Перечень общекультурных (ОК) компетенций

Номер/ индекс компетенци и	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК - 1	Владения компетенциям и сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).	Системой научных знаний по физической культуре и спорту, методикой самостоятельных занятий физической культурой. Знать и соблюдать нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).	Формирование необходимых умений и навыков. Организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями, планировать интенсивность физических нагрузок, оценивать физические способности и функциональное состояние	Теоретическими знаниями и практическими навыками по физической культуре: физическое развитие; физическая подготовка; общей и специальной физической подготовкой, самоконтролем за состоянием своего организма.

			<p>лично свое и занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности. В качестве общественного тренера самостоятельно проводить тренировочные занятия. Организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивные мероприятия в коллективе.</p>	<p>Применять на практике данные, полученные в вузе в области физической культуре и спорта самостоятельных занятий и в качестве общественного инструктора (тренера). Приемами агитационно-пропагандистской работой по привлечению населения к занятиям физической культуры и спорта.</p>
--	--	--	---	---

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч. практического обучения
2 - 6 семестр, 1,2,3 курс = 70 ч + 60 ч + 70 ч + 50 ч + 78 ч.

4.1 Структура дисциплины (очное отделение)

№ п/п раздела	Семестр	Недели семестра	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Форма: - текущего контроля успеваемости, (по неделям семестра); - промежуточной аттестации по семестрам	
				всего	практические занятия
1	II	1-17	Практические занятия:		
1.1			Легкая атлетика		24
1.2			Спортивные игры		12
1.3			Лыжная подготовка		10
1.4			Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)		24
			Промежуточная аттестация		
			Всего:	70	70
					<u>Текущий контроль</u>
					4-я неделя
					8-я неделя
					10-я неделя
					15-я неделя
					<u>Промежуточный контроль</u>
					17-я неделя
					<u>Зачет</u>
1	III	1-15	Практические занятия:		
1.1			Легкая атлетика		20
1.2			Спортивные игры		20
1.3			Лыжная подготовка		
1.4			Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)		20
			Промежуточная аттестация		
			Всего:	60	60
					<u>Текущий контроль</u>
					1-я неделя
					5-я неделя
					10-я неделя
					<u>Промежуточный контроль</u>
					15-я неделя
					<u>Зачет</u>
1	IV	1-17	Практические занятия:		
1.1			Легкая атлетика		24
1.2			Спортивные игры		12
1.3			Лыжная подготовка		12
1.4			Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)		20
1.5			Инструкторская практика		2
			Промежуточная аттестация		
			Всего:	70	70
					<u>Текущий контроль</u>
					4-я неделя
					8-я неделя
					10-я неделя
					15-я неделя
					<u>Промежуточный контроль</u>
					17-я неделя
					<u>Зачет</u>
1	V	1-12	Практические занятия:		
1.1			Легкая атлетика		20
1.2			Спортивные игры		14
			Промежуточная аттестация		
			Всего:	34	34
					<u>Текущий контроль</u>
					4-я неделя
					8-я неделя

1.3			Лыжная подготовка			10-я неделя
1.4			Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)		14	<u>Промежуточный контроль</u>
1.5			Инструкторская практика		2	12-я неделя
			Промежуточная аттестация			<u>Зачет</u>
			Всего:	50	50	
1	VI	1-19	Практические занятия:			<u>Текущий контроль</u>
1.1			Легкая атлетика		20	5-я неделя
1.2			Спортивные игры		20	10-я неделя
1.3			Лыжная подготовка		16	14-я неделя
1.4			Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)		20	<u>Промежуточный контроль</u>
1.5			Инструкторская практика		2	19-я неделя
			Промежуточная аттестация			<u>Зачет</u>
			Всего:	78	78	
1	II- VI	96	Практические занятия:			
1.1			Легкая атлетика		108	
1.2			Спортивные игры		78	
1.3			Лыжная подготовка		38	
1.4			Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо)		98	
1.5			Инструкторская практика		6	
			Промежуточная аттестация			<u>Зачет</u>
			Всего:	328	328	

Примечание: Расчасовка указана согласно учебному плану.

В результате обучения студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по всем направлениям подготовки при проведении практических занятий (Раздел 1) – 328 час., в том числе: по легкой атлетике (1.1)- 108 час., спортивным играм (1.2)- 78час., лыжной подготовки (1.3)- 38 час., дополнительным видам спорта – гиревому спорту, аэробике, дзюдо (1.4) - 98 час., инструкторской практике (1.5)- бчас., всего 328 час.; формируется общекультурная компетенция (ОК- 1), основное содержание которой состоит в следующем: владения компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

Структуры дисциплины (заочное отделение)

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 ч. из них: практическое занятие - 2 ч., СРС - 322 ч., зачет - 4 ч.

№ п/п	Ку рс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)				Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); - промежуточный аттестации (по семестрам)
			Всего	Практическое занятие	Зачет/Экзамен	СРС	
1.	1	Практическое занятие: Общая физическая подготовка (структура занятия – подготовительная, основная, заключительная часть). Спортивные игры.		2			Устный опрос
2.		Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание мяча, метание диска, метание копья, толкание ядра, спортивная ходьба, барьерный бег, эстафетный бег.				64	Устный опрос
3		Игровые виды спорта: Футбол, волейбол, баскетбол, большой теннис, настольный теннис, бадминтон, лапта, мини-футбол, пляжный волейбол, стритбол, бейсбол, гандбол, регби, шахматы, керлинг, хоккей на траве, бильярд, гольф, дартс, пляжный футбол, пляжный гандбол, шашки.				66	Устный опрос
4		Силовые виды спорта: пауэрлифтинг, армспорт, гиревой спорт, вольная борьба, дзюдо, бодибилдинг, тяжелая атлетика, стронгмен, бокс, восточные единоборства, бочча, карате, ушу, грепплинг, кроссфит, кикбоксинг, айкидо, тхэквандо, самбо, сумо, греко-римская борьба, перетягивание каната, рукопашный бой, тайский бокс.				60	Устный опрос
5		Зимние виды спорта: лыжные гонки, биатлон, шорт-				66	Устный опрос

		трек, фигурное катание, хоккей с мячом, конькобежный спорт, керлинг, санный спорт, хоккей, зимний полиатлон, скелетон, сноубординг, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье, зимний триатлон, горнолыжный спорт, бобслей, фристайл, могул, скиборд, ньюскул, акробатические лыжи, скибоб, сноукайтинг, соревнования на скорость в горных лыжах, спидглайдинг, телемарк, зимнее пятиборье, стрельба из лука на лыжах, слалом, горный сноуборд.					
6		Водные виды спорта: водное поло, баскетбол на воде, синхронное плавание, прыжки в воду, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, парусный спорт, плавание, виндсерфинг, сапбординг, сногклинг, нибординг, скимбординг, бодибординг, дайвинг, водные лыжи,				66	Устный опрос
		Промежуточная аттестация			4		Зачет
Итого			328	2	4	322	

В результате обучения студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по всем направлениям подготовки при проведении практического занятия – 2 ч., самостоятельная работа студентов 322 ч., в том числе: легкая атлетика – 64 ч., игровые виды спорта – 66 ч., силовые виды спорта – 60 ч., зимние виды спорта – 66 ч., водные виды спорта – 66 ч. и зачетные занятия 4 час., всего 328 ч.; формируется общекультурная компетенция (ОК), основное содержание которой состоит в следующем: владения компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры). Для получения зачета студент выбирает тему любого раздела и оформляет в виде контрольной работы.

4.2 Содержание разделов дисциплины

№№ п/п	Название раздела	Содержание раздела в дидактических единицах	
1	Практические занятия:		
1.1.	Легкая атлетика	Основные разделы: Техника бега (постановка ног, работа рук и т.п.). Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости и выносливости (ускорения, кроссы, переменный, повторный и интервальный бег).	1. Основы техники бега. 2. Правила выполнения высокого и низкого старта. 3. Методика развития выносливости.
1.2.	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол)	Техника. Тренировка. Двусторонняя игра. Правила игры. Судейство.	1. Владение техникой элементов игры. 2. Владение основ техники игры. 3. Знание правил игры и судейскими навыками.
1.3.	Лыжная подготовка.	Знакомство с лыжным инвентарем. Техника: равнинные хода, горная техника. Попеременный 2-хшажный ход, одновременные хода. Коньковый ход. Тренировка. Развитие общей и скоростной выносливости. Правила соревнований. Смазка лыж. Уход за лыжным инвентарем.	1. Техника выполнения попеременного 2-хшажного хода. 2. Техника выполнения одновременных ходов. 3. Техника выполнения конькового хода.
1.4.	Дополнительные виды Гиревой спорт	Знакомство с силовыми видами спорта. Техника выполнения. Силовая подготовка. Тренировка. Правила соревнований.	Особенности видов спорта. Техника выполнения. Тренировка. Правила соревнований. Инструкторская практика.
	Аэробика	Особенности вида. Техника выполнения. Музыкальное сопровождение. Тренировка. Правила соревнований.	
	Дзюдо	Особенности вида спорта. Техника выполнения. Тактика. Тренировка. Правила соревнований.	
1.5.	Инструкторская практика	Проведение 1-й части занятия (разминки). Проведение основной части занятия. Подготовка мест соревнований (дистанции кросса, лыжной трассы, игровых площадок и	1. Методика проведения 1-й части занятия. 2. Методика проведения основной части соревнований. 3. Основные правила соревнований по волейболу,

		т.п.). Прием контрольных нормативов. Судейство соревнований. Профилактика травматизма.	баскетболу, футболу.
--	--	---	----------------------

4.3 Практические занятия Очное отделение

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинары)	Трудоемкость (час)
1	1.1	Легкая атлетика: Тематика: Техника бега (положение туловища, разгиб рук, постановка ног). Бег на коротки дистанции. Низкий и высокий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и скоростной выносливости (кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчек, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.	108
2	1.2	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис Тематика: изучение техники элементов игр, правил игр, тактика игры. Тренировка. Двусторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.	78
3	1.3	Лыжная подготовка Тематика: Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. <u>Равнинная</u> техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Тренировка. Коньковый ход – требования к лыжному инвентарю, разучивание техники. Тренировка. <u>Горная</u> техника: спуски, торможения, подъем в гору («полуелочка», «елочка»). Тренировка. Развитие общей и специальной выносливости. Правила судейства соревнований.	38
4	1.4	Дополнительные виды спорта <u>Гиревой спорт</u> Тематика: особенности вида спорта, техника поднятия гирь, правила соревнований. Развитие физических качеств, прежде всего, силы специальной выносливости и других физических качеств. Судейство соревнований, инструкторская практика. <u>Дзюдо.</u> Тематика: особенности вида спорта, изучение	98

		<p>техники, правила соревнований, тактика борьбы. Развитие физических качеств, прежде всего, силы, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.</p> <p><u>Аэробика.</u></p> <p>Тематика: особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Тренировка. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости. Правила соревнований.</p>	
5	1.5	<p><u>Инструкторская практика.</u></p> <p>Тематика: проведение семинара по указанным видам спорта. Сдача зачета на присвоения звания общественного инструктора или общественного тренера.</p>	6
		Зачет	
	Всего		328

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях очного отделения

Семе- стр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
II - VI	Практиче- ские занятия	<u>Ролевые и деловые игры:</u> - по просьбе преподавателя студенты проводят разминку в своей учебной группе; - принимают участие в судействе простейших соревнований; - выполняют обязанности капитана команды; - выполняют обязанности общественного тренера команды; - выступают в роли ведущего занятия: готовят комплекс упражнений и проводят его с группой с последующим обсуждением.	18
		<u>Игровое проектирование:</u> - разбор проведенной игры; - участие в веселых стартах (в составе своей команды преодолевают препятствие или другое задание) - участие в эстафете; - участие в соревнованиях по перетягиванию каната; - на занятиях аэробикой: выполнение задание в парах, в особенности при выполнении силовых упражнений и танцевальных видах. аэробика: - каждая группа студентов, являясь своеобразной командой, составляет свое танцевальное выступление; - любая спортивная игра. Студенты вписываются в «образ» и решают конкретные «ситуации» (забить мяч, произвести «подачу» и т.п.).	16
		<u>Дискуссия:</u> - о результатах прошедших соревнованиях (зимние олимпийские игры в Сочи в 2014 г., Чемпионат Мира по футболу 2018 г., выступление спортсменов РФ в Олимпийских играх); - Всероссийская Универсиада Минсельхоза вузов на базе Ижевской ГСХА; выступление наших спортсменов.	16

6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6.1 Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт) ¹	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства*	
				Форма	Количество вопросов в задании
1.	2	ВК, Тат, ПрАт	1.2,1.3,1.4	Тест	28
2.	3	ВК, Тат, ПрАт	1.1,1.2,1.3,1.4	Тест	28
3.	4	ВК, Тат, ПрАт	1.1,1.2,1.3,1.4,1.5	Тест	28
4.	5	ВК, Тат, ПрАт	1.1,1.2,1.3,1.4,1.5	Тест	28
5.	6	ВК, Тат, ПрАт	1.1,1.2,1.3,1.4,1.5	Тест	28

*Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации приведен в приложении к рабочей программе

6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

1. Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»

2. Физическая культура и спор: курс лекций, ред. Соловьев Н.А., сост. Соловьев Н.А., Мануров И.М., Жуйков Р.А., Рубцова Л.В., Микрюкова Ж.П., Воротова М.С., Моисеев Ю.В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2014. Портал ИжГСХА http://portal.izhgsha.ru/docs/11052016_13075.pdf

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие для студентов заочной формы обучения, сост. Соловьев Н.А., Воротова М.С., Рубцова Л.В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2017. Портал ИжГСХА http://portal.izhgsha.ru/docs/06072017_20882.pdf

4. Элективный курс по физической культуре: указания по оформлению контрольной работы <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=32139&id=32912>

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1	Льжный спорт в аграрном вузе: особенности методика тренировок, значение в подготовке студентов – будущих специалистов для села. Учебное пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2012 г.	4.2 (1.3, 1.5 4.3 (2.3, 2.5))	2,4,6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=4396	
2	Льжная подготовка студентов в условия обучения в вузе: учебно – методической пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2013 г.	4.2 (1.3) 4.3 (2.3)	2, 4, 6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=4395	
3	Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов: учебное пособие	Мартьянова Л.Н.	Ижевск 2014 г.	5 (№ 2)	1	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=8281	
4	Фитнес – аэробика в системе физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие	Зинкова Н.В.	Ижевск 2014 г.	4.2 (1.4) 4.3 (2.4)	1-6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=8278	
5	Физическая культура и спорт. Курс лекций учебное пособие	Н.А. Соловьев, И.М.Мануров, Ж.П. Микрюкова [и др.]	Ижевск ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014 г.	5	1	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=11839	
6	Воспитание физических (двигательных) качеств у студентов с учетом нормативных требований физкультурно – спортивного комплекса ГТО: учебное пособие	Соловьев Н.А. [и др.]	Ижевск 2015г.	4.2 4.3	1-6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=11840	
7	Пляжный волейбол: обучение, совершенствование: учебное пособие	В.И. Щербаков	Ижевск, 2016	4.2 (1.2) 4.3 (2.2)	2, 4, 6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=11840	
8	Физическая культура. Содержание дисциплины для студентов заочной формы обучения:	Н.А. Соловьёв, М.С. Воротова, Л.В.	Ижевск ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА,	5	1, 2	Портал ИжГСХА http://lib-izhgsha.ru/docs/25102017_22063.pdf	

		Рубцова	2017 г.			
9	Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика)	Н.А. Соловьев, М.С. Воротова, О.Ю. Дружинина, Л.Н. Мартянова	Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2010 г.	5 (№2)	1	Портал ИжГСХА http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=27791

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						в библиотеке	на кафедре
1.	Лыжный спорт: особенности, методика тренировок, лыжный инвентарь: учебно – методическое пособие	Моисеев Ю.В.	Ижевск 2010 г.	4.2 (1.3, 1.5) 4.3 (2.3, 2.5)	2,4,6	Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/index.php?q=docs&download=1&parent=4334&id=8268	
2.	Методика развития силовых качеств девушек на учебных занятиях по физической культуре высших учебных заведений:	О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина, Н.В. Зинкова	Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017	4.2 (1.4) 4.3 (2.4)	1-6	Портал ИжГСХА http://lib-izhgsha.ru/docs/01032018_22948.pdf	

7.3 Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Ижевской ГСХА <https://izhgsha.ru/>

2. Научная электронная библиотека - Режим доступа: <http://portal.izhgsha.ru/index.php?q=docs> портал ИжГСХА.

3. Научная электронная библиотека - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

4. Система электронного обучения <http://moodle.izhgsha.ru/>.

7.4 Методические указания по освоению дисциплины

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, размещенной на портале и просмотреть основную литературу, приведенную в рабочей программе в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». Книги, размещенные в электронно-библиотечных системах доступны из любой точки, где имеется выход в «Интернет», включая домашние компьютеры и устройства, позволяющие работать в сети «Интернет». Если выявили проблемы доступа к указанной литературе, обратитесь к преподавателю (либо на занятиях, либо через портал академии).

Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо подойти к преподавателю и получить индивидуальное задание по пропущенной теме.

Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полученные при изучении дисциплины знания, умения и навыки позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализоваться в широком спектре отраслей.

7.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Поиск информации в глобальной сети Интернет

Работа в электронно-библиотечных системах

Работа в ЭИОС вуза (работа с порталом и онлайн-курсами в системе moodle.izhgsha.ru)

Мультимедийные лекции

Работа в компьютерном классе

Компьютерное тестирование

При изучении учебного материала используется комплект лицензионного программного обеспечения следующего состава:

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. Подписка на 3 года. Договор № 9-БД/19 от 07.02.2019. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus 2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. P7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

3. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «КонсультантПлюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «КонсультантПлюс».

«1С:Предприятие 8 через Интернет для учебных заведений» (<https://edu.1cfresh.com/>) со следующими приложениями: 1С: Бухгалтерия 8, 1С: Управление торговлей 8, 1С:ERP Управление предприятием 2, 1С: Управление нашей фирмой, 1С: Зарплата и управление персоналом. Облачный сервис.

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивные залы и специализированные помещения спортивный зал, включающий малый зал, тренажерный зал, шахматно-шашечный клуб; спортивный зал, включающий малый зал и тренажерный зал; зал борьбы, зал гиревого спорта. Помещения спортивных и специализированных залов укомплектованы спортивным инвентарем и оборудованием: гимнастические скамейки, шведские стенки, набор мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), гимнастические коврики и маты, скакалки, тренажеры, мишени для дартса, гири разных комплектаций, татами, борцовский ковер.

Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Название раздела	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства для проверки знаний (1-й этап)	Оценочные средства для проверки умений (2-й этап)	Оценочные средства для проверки владений (навыков) (3-й этап)
Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК – 1	Вопросы 1-40	Тесты по физической подготовленности Таблицы 1-5	Тесты и вопросы по видам спорта 1-40

2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенций

2.1 Описание показателей, шкал и критериев оценивания компетенций

Показателями уровня освоенности компетенций на всех этапах их формирования являются:

1-й этап (уровень знаний):

- знать социальный заказ общества на подготовку специалистов и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;
- знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

2-й этап (уровень умений):

- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

3-й этап (уровень владения навыками):

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

2.2 Методика оценивания уровня сформированности компетенций в целом по дисциплине

Уровень сформированности компетенций в целом по дисциплине оценивается на основе результатов текущего контроля знаний в процессе освоения дисциплины – как средний балл результатов текущих оценочных мероприятий в течение семестра;

на основе результатов промежуточной аттестации – как средняя оценка входного контроля, контрольных упражнений по физической подготовке. По итогам изучения дисциплины «Физическая культура» студент может быть аттестован с оценкой **«ЗАЧТЕНО»**.

3 ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При реализации оценочных средств применяются следующие виды контроля:

а) Для входного контроля (ВК) – для всех разделов дисциплины (Таблицы 1-2).

1. Прием обязательных контрольных тестов: бег 100 м, 2000 м (женщины, 3000 м (мужчины); подтягивание на перекладине (муж.); из положения «сед» - опускание-поднимание туловища.

2. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного и специального учебных отделений (Таблицы 3-5).

3. Дополнительные тесты: отжимание на руках (женщины); прыжок в длину с места (муж. и жен.); упражнение на скакалке; упражнения с обручем и др.

б) Для текущей успеваемости (ТАт) – рейтинговая оценка успеваемости (Таблица 6), которая включает:

- посещение занятий;
- результаты текущего контроля;
- отношения к занятиям (активность, дисциплина и т.п.);

в) Для промежуточной аттестации (ПрАт):

- некоторые виды входного контроля (см. «Входной контроль»);
- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности;

Оценка проставляется с помощью разработанной таблицы: высший балл – 13, соответствует 100 % успеваемости.

3.1 Виды контроля и аттестации по семестрам, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля и аттестации ВК, ТАт, ПрАт 4	Наименование разд. учеб. дисциплины	Оценочные средства	
				Форма	Количество вопросов в задании
1.	II	а) Входной контроль (ВК)	Лыжная подготовка	Контрольная проверка	- лыжные гонки: 2 км (жен.); 3 км (муж.)
		б) Текущая успеваемость (ТАт)	Спортивные игры; общая физическая подготовка	Контрольная проверка Рейтинговая оценка успеваемости студентов	- прыжок в длину с места - подтягивание на перекладине (муж) - поднимание опускание туловища (жен) - упражнение со скакалкой, отжимание на руках.
		в) Промежуточная аттестация по итогам освоения	Легкая атлетика	Контрольная проверка	Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м)

		дисциплины за 1-й курс (ПРАт)			
2.	III	а) Входной контроль (ВК)	Легкая атлетика	Контрольная проверка	Прием контрольных тестов: Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м)
		б) текущая успеваемость (ТАт)	Спортивные игры Общая физическая подготовка	Рейтинговая оценка успеваемости	- посещение студентами занятий; - отношение к занятиям текущий контроль (ОФП, техника выполнения спортивных игр) - прыжки в длину с места; - подтягивание на перекладине (м); - поднимание-опускание туловища (ж) упражнение со скакалкой и др. - прыжки в длину; - подтягивание на перекладине (муж.); - поднимание опускание туловища (жен.).
		в) промежуточная аттестация (ПРАт)	Общая физическая подготовка Спортивные игры	Контрольная проверка. Рейтинговая оценка успеваемости.	
3.	IV	а) Входной контроль (ВК)	Лыжная подготовка	Контрольная проверка Рейтинговая оценка	Лыжные гонки 2 км (жен.) 3 км (муж.)
		б) Текущая успеваемость (ТАт)	Общая физическая подготовка Спортивные игры	Контрольная проверка Рейтинговая оценка успеваемости	- прыжок в длину с места; - подтягивание на перекладине; - поднимание и опускание туловища; - техника выполнения элементов спортигр. - посещение занятий; - отношение к занятиям; - текущий контроль.
		в) Промежуточная аттестация (ПРАт)	Легкая атлетика	Контрольная проверка Рейтинговая оценка успеваемости Накопительный балл за	Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м) - посещение занятий; - отношение к занятиям; - текущий контроль.

				семестр	
4.	V	а) Входной контроль (ВК)	Легкая атлетика	Контрольная проверка	Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м)
		б) Текущая успеваемость (ТАт)	Общая физическая подготовка Спортивные игры	Рейтинговая оценка	- посещение занятий, отношение к занятиям, текущий контроль: - прыжок в длину с места; - подтягивание на перекладине (муж.) - поднятие-опускание туловища (жен.) - техника выполнения элементов спортивной игры.
		в) Промежуточная аттестация (ПРАт)	Общая физическая подготовка Спортивные игры	Контрольная проверка Рейтинговая оценка	- прыжок в длину с места; - подтягивание на перекладине (муж.) - поднятие-опускание туловища (жен.) - техника выполнения элементов спортивных игр. - посещение занятий, отношение к занятиям, текущий контроль.
5.	VI	а) Входной контроль (ВК)	Легкая атлетика	Контрольная проверка	Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м)
		б) текущая успеваемость (ТАт)	Общая физическая подготовка Спортивные игры	Рейтинговая оценка	- прыжок в длину с места; - подтягивание на перекладине (муж); - поднятие-опускание туловища (жен.) - техника выполнения элементов спортивной игры. посещение занятий, отношение к занятиям, текущий контроль.
		в) Промежуточная аттестация (ПРАт)	Легкая атлетика	Контрольная проверка	Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м)

Таблица 1 – Обязательные тесты определения физической подготовленности (Женщины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовку. Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,9
Тест на силовую подготовку Поднимание (сед) и опускание туловища.	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость – Бег 2000 м.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

Таблица 2 — Обязательные тесты определения физической подготовленности (Мужчины)

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовку – бег 100 м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Тест на силовую подготовку - подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость – бег 3000 м	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

Таблица 3 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (Женщины)

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз)	40	35	30	25	20
или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
3. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку	12	10	8	6	4
или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	20	16	13	10	5

Таблица 4 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений (Мужчины)

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз	15	12	9	7	5
или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	16	13	10	5	0

Таблица 5 – Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке (кол-во раз)	ж	15	14	13	12	10
		м	25	20	18	15	12
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж	25	20	15	10	5
		м	30	28	25	22	20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж	180	170	160	150	145
		м	230	220	210	200	190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах	ж	2 км без учёта времени				
		м	3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
		м					
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж	16	14	12	10	8
		м	12	10	8	6	4
8.	Плавание	ж	10 минут без учёта времени				
		м					

3.2 Рейтинговая оценка студентов по кафедре физической культуры

1. Посещение занятий (секций). За 1 занятие – 1 балл × 8-9 занятий = 8-9 баллов в месяц.

2. Сдача контрольных нормативов (участие в соревнованиях)

«5» - 5 баллов

«4» - 4 балла

«3» - 3 балла

3. Отношение к занятиям.

При несерьезном отношении – минус 0,5 балла за конкретное занятие.

Таким образом, максимальное количество баллов – 13-14, по шкале академии – 100 баллов

Таблица 6 – Шкала для перевода рейтинговых баллов студентов кафедры физкультуры к рейтингу академии в целом

Кафедра́льный балл	В переводе на балл академии в %	Накопительный балл за семестр	Оценка кафедра́льная и накопительная
14-13	100-93	52-49	5
12	92-85	48-45	
11	84-77	44-41	4
10	76-68	40-37	
9	67-62	36-33	3
8	61-54	32-29	
7	53-51	28-25	
6	50-46	24-21	2
5	45-38	20-17	
4	37-30	16-13	
3	29-23	12-9	
2	22-15	8-5	
1	14-0	4-0	

3.3 Вопросы для практических занятий по отдельным видам спорта:

Легкая атлетика

1. Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт:

1. с пятки 2. с носка 3. с передней части ступни

2. Как правильно необходимо держать туловище при беге:

1. прямо 2. с наклоном вперед 3. с наклоном назад

3. Как правильно держать руки при беге:

1. опустив руки. 2. согнуть в локтях под прямым углом. 3. сильно согнуть руки

4. Как правильно дышать при беге:
1. дышать только через нос 2. дышать только через рот 3. дышать только через нос и рот одновременно
5. Что развивает преимущественно аэробный бег (в организме достаточно O₂):
1. выносливость 2. скорость 3. скоростную выносливость
6. Что развивает преимущественно анаэробный бег (в организме недостаток O₂):
1. выносливость 2. скорость 3. скоростную выносливость
7. Что развивает преимущественно бег на коротких отрезках (30-50 м.):
1. скорость 2. выносливость 3. скоростную выносливость
8. Кто развивает преимущественно бег на длинных отрезках (100-200 м):
1. скорость 2. выносливость 3. скоростную выносливость
9. Что развивает преимущественно кроссовый бег (равномерный темп):
1. скорость 2. выносливость 3. скоростную выносливость
10. Дать характеристику положения : «Низкого старта»; «На старт»; «Внимание»; «Марш».
11. Положение ног при низком старте по команде «Внимание»:
1. ноги в коленях полусогнуты; 2. ноги в коленях согнуты; 3. ноги в коленях прямые.
12. Разновидности выполнения техники низкого старта:
1. «Обыкновенный» 2. «Сближенный» 3. «Растянутый».
13. После ускорений на длинных отрезках и последующего отдыха при какой частоте пульса необходимо повторять бег:
1. 100 уд. в мин; 2. 120 уд. в мин; 3. 150 уд. в мин.
14. При беге на дистанции на что необходимо делать акцент при дыхании:
1. на вдох; 2. на выдох; 3. на вдох и выдох одинаково.
- Лыжный спорт***
15. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции:
1. согнутые 2. полусогнутые 3. прямые.
16. В каком случае дается преимущественно попеременному двухшажному ходу на лыжах:
1. на равнине 2. на спуске 3. при продвижении в «подъеме»

17. В каком случае делать преимущественно одновременным ходам на лыжах при продвижении по дистанции:

1. на равнине 2. на спуске 3. при движении в подъеме

18. Для преодоления крутых подъемов на лыжах какой способ необходимо выбрать в первую очередь:

1. переступанием (ступеньками) 2. елочкой 3. полуюлочкой

Волейбол

19. Линии, которые ограничивают площадку или ее зоны:

1. входят в ее площадь 2. не входят в ее площадь

20. В волейболе допустимо касание сетки:

1. мячом во время подачи 2. игроком во время блокирования 3. игроком во время нападающего удара

21. При счете в партиях (2:2) решающая партия играется:

1. до 15 очков 2. до 20 очков 3. до 25 очков

22. Каждая игровая ситуация начинается с подачи. Разрешение на подачу дает:

1. тренер 2. секретарь 3. судья 4. капитан команды

23. В пятой партии после выигрыша одной из команд производится смена сторон, при счете:

1. 7 очков 2. 8 очков

Баскетбол

24. Пробежка в баскетболе – это:

1. более 3-х шагов 2. более 2-х шагов 3. более 1-го шага

25. Игрока удаляют с площадки при фолах:

1. 4 2. 6 3. 5

26. В штрафной зоне разрешается находиться (секунд):

1. 5 2. 10 3. 3.

27. Расстояние от пола до баскетбольного кольца составляет:

1. 2.90 2. 3.15 3. 3.05

28. При нападении время с мячом составляет:

1. 30 сек 2. 24 сек 3. 8 сек

Футбол

29. При игре в футбол «Пенальти» пробивается с:

1.9 м 2.11 м 3.12 м

30. В официальном матче разрешается провести замен: 1-2, 2-3, 3-4

31. Судья может засчитать взятый ворот, если:

1. мяч пересек линию ворот на половину 2. мяч – на линии ворот 3. мяч пересек линию ворот полностью

32. Какой частью стопы технически правильно бить по мячу:

1. внутренней 2. внешней 3. серединой стопы 4. носком

33. Какой частью головы можно бить по мячу:

1. серединой лба 2. височной частью 3. затылком

Гиревой спорт

34. Какую нагрузку необходимо выбирать для развития силы у новичков:

1. Небольшой вес с большим количеством выполнений упражнений отягощением.
2. Вес, который они могут поднять без особого затруднения 5-6 раз подряд.
3. Небольшой вес с подъемом отягощений «в темпе».

Дзюдо

35. Из каких трех разделов традиционно делится техника дзюдо:

- техник бросков (нагэ-вадза);
- техника сковывания (катамэ-вадза);
- техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза).

36. Броски в дзюдо проводимые и стойкие броски делятся на:

- проводимые в основном руками (тэ-вадза);
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза);
- проводимые в основном ногами (асивадза).

37. Проводимые с падением броски делятся на:

- броски с падением на спину (масутэми-вадза);
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

Аэробика

38. Какое количество базовых шагов существует в аэробике:

три; пять; семь.

39. Основные правила выполнения базовых шагов:

прямая спина; стопа полностью ставится на пол; ноги полусогнутые.





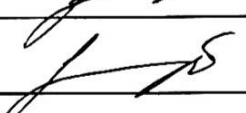
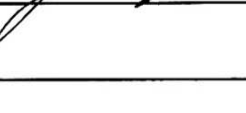
40. В какой части занятия целесообразно выполнять упражнения на развитие гибкости: в подготовительной части занятия; в основной; заключительной части (в партере или заминке).

Темы контрольных работ для студентов заочного отделения

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», студентам заочного отделения предлагается выбрать самостоятельно любой вид спорта и подготовить реферат. В работе должны быть освещены:

- история зарождения;
- история развития;
- оборудование и инвентарь для проведения соревнований;
- правила соревнований;
- системы проведения соревнований;
- выступление спортсменов РФ за последние 5 лет.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номер измененного листа	Дата внесения изменения и номер протокола	Подпись ответственного за внесение изменений
1	18; 20; 21.	22.09.2017г. №2	
2	18; 19; 20; 21; 35	18.10.2018г. №2	
3	19; 20; 21; 31; 32; 33	03.09.2019г. №1	
4	19; 21; 22; 34	19.03.2020г. №3	
5	19; 20; 21	20.11.2020г. №3	
6	19; 21; 34	31.08.2021г. №1	
7			
8			
9			
10			