

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

Рег. № Б-12
С-12

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
профессор _____ /П.Б. Акмаров/
« 14 » _____ 02 20 16 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс)

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП..... | 5 |
| 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3.1 Перечень общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций..... | 7 |
| 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |
| 4.1 Структура дисциплины..... | 9 |
| 4.2 Содержание разделов дисциплины..... | 13 |
| 4.3 Практические занятия (семинары)..... | 14 |
| 5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ..... | 16 |
| 5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях..... | 16 |
| 6 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ..... | 18 |
| 6.1 Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств..... | 18 |
| 6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы..... | 18 |
| 7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 19 |
| 7.1 Основная литература..... | 19 |
| 7.2 Дополнительная литература..... | 20 |
| 7.3 Перечень Интернет-ресурсов..... | 20 |
| 7.4 Методические указания по освоению дисциплины..... | 20 |
| 7.5 Перечень информационных технологий, включая перечень информационно-справочных систем..... | 21 |
| 8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |
| ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 24 |
| ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... | 37 |

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. «Входные» данные состоят в том, что поступающие в сельскохозяйственные вузы должны обладать хорошим здоровьем, физической подготовкой, желательна – 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 предшествующей 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 компетенц ии | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------------------------------------|---|--|--|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК- 8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 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 лично свое и занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности. В качестве общественного тренера самостоятельно проводить тренировочные занятия. Организовывать и проводить массовые | Теоретическим и знаниями и практическими навыками по физической культуре: физическое развитие; физическая подготовка; общей и специальной физической подготовкой, самоконтролем за состоянием своего организма. Применять на практике данные, полученные в вузе в области физической культуры и спорта самостоятельных занятиях и в качестве общественного инструктора (тренера). Приемами агитационно-пропагандистской работой по привлечению |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | физкультурны е и спортивные мероприятия в коллективе. | населения к занятиям физической культуры и спорта. |
|--|--|--|--|--|

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч. практического обучения
2 - 6 семестр, 1,2,3 курс = 72 ч + 58 ч + 68 ч + 58 ч + 72 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 | 1-18 | 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) | | 24 |
| | | | Промежуточная аттестация | | |
| | | | Всего: | 72 | 72 |
| | | | | | <u>Текущий контроль</u> |
| | | | | | 4-я неделя |
| | | | | | 8-я неделя |
| | | | | | 10-я неделя |
| | | | | | 16-я неделя |
| | | | | | <u>Промежуточный контроль</u> |
| | | | | | 18-я неделя |
| | | | | | <u>Зачет</u> |
| 1 | III | 1-14 | Практические занятия: | | |
| 1.1 | | | Легкая атлетика | | 20 |
| 1.2 | | | Спортивные игры | | 18 |
| 1.3 | | | Лыжная подготовка | | |
| 1.4 | | | Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо) | | 20 |
| | | | Промежуточная аттестация | | |
| | | | Всего: | 58 | 58 |
| | | | | | <u>Текущий контроль</u> |
| | | | | | 1-я неделя |
| | | | | | 5-я неделя |
| | | | | | 10-я неделя |
| | | | | | <u>Промежуточный контроль</u> |
| | | | | | 14-я неделя |
| | | | | | <u>Зачет</u> |
| 1 | IV | 1-17 | Практические занятия: | | |
| 1.1 | | | Легкая атлетика | | 22 |
| 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: | 68 | 68 |
| | | | | | <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 | 1-14 | Практические занятия: | | |
| 1.1 | | | Легкая атлетика | | 24 |
| 1.2 | | | Спортивные игры | | 16 |
| | | | | | |
| | | | | | <u>Текущий контроль</u> |
| | | | | | 4-я неделя |
| | | | | | 8-я неделя |

| | | | | | | |
|-----|-------------------|------|--|------------|-----|-------------------------------|
| 1.3 | | | Лыжная подготовка | | | 12-я неделя |
| 1.4 | | | Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо) | | 16 | <u>Промежуточный контроль</u> |
| 1.5 | | | Инструкторская практика | | 2 | 14-я неделя |
| | | | Промежуточная аттестация | | | <u>Зачет</u> |
| | | | Всего: | 58 | 58 | |
| 1 | VI | 1-18 | Практические занятия: | | | <u>Текущий контроль</u> |
| 1.1 | | | Легкая атлетика | | 20 | 5-я неделя |
| 1.2 | | | Спортивные игры | | 16 | 10-я неделя |
| 1.3 | | | Лыжная подготовка | | 16 | 14-я неделя |
| 1.4 | | | Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо) | | 18 | <u>Промежуточный контроль</u> |
| 1.5 | | | Инструкторская практика | | 2 | 18-я неделя |
| | | | Промежуточная аттестация | | | <u>Зачет</u> |
| | | | Всего: | 72 | 72 | |
| 1 | II- VI | 96 | Практические занятия: | | | |
| 1.1 | | | Легкая атлетика | | 110 | |
| 1.2 | | | Спортивные игры | | 74 | |
| 1.3 | | | Лыжная подготовка | | 40 | |
| 1.4 | | | Дополнительные виды спорта (гиревой спорт, аэробика, дзюдо) | | 98 | |
| 1.5 | | | Инструкторская практика | | 6 | |
| | | | Промежуточная аттестация | | | <u>Зачет</u> |
| | | | Всего: | 328 | 328 | |

Примечание: Раскасовка указана согласно учебному плану кафедры.

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)- 110 час., спортивным играм (1.2) - 74 час., лыжной подготовки (1.3) - 40 час., дополнительным видам спорта – гиревому спорту, аэробике, дзюдо (1.4) - 98 час., инструкторской практике (1.5) - 6 час., всего 328 час.; формируется общекультурная компетенция (ОК- 8), основное содержание которой состоит в следующем: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 |
| | | 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 |
| | | Силовые виды спорта: пауэрлифтинг, армспорт, гиревой спорт, вольная борьба, дзюдо, бодибилдинг, тяжелая атлетика, стронгмен, бокс, восточные единоборства, бочча, карате, ушу, грэпплинг, кроссфит, кикбоксинг, айкидо, тхэквандо, самбо, сумо, греко-римская борьба, перетягивание каната, рукопашный бой, тайский бокс. | | | | 60 | |
| | | 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. | | | | | |
| | | 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 | |
| | | Промежуточная аттестация | | | 4 | | Зачет |
| Итого | | | 328 | 2 | 4 | 322 | |

В результате обучения студентов по дисциплине «Элективный курс 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: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 (семинары) очного отделения

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинары) | Трудоемкость (час) |
|-------|----------------------|--|--------------------|
| 1 | 2.1 | 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. | 110 |
| 2 | 2.2 | 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. | 74 |
| 3 | 2.3 | Лыжная подготовка Тематика: Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. <u>Равнинная техника</u> лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Тренировка. Коньковый ход – требования к лыжному инвентарю, разучивание техники. Тренировка. <u>Горная техника</u> : спуски, торможения, подъем в гору («полуелочка», «елочка»). Тренировка. Развитие общей и специальной выносливости. Правила судейства соревнований. | 40 |
| 4 | 2.4 | 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 | 98 |

| | | | |
|---|--------------|--|------------|
| | | <p>практика.</p> <p><u>Дзюдо.</u> Тематика: особенности вида спорта, изучение 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> 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 | 2.5 | <p><u>Инструкторская практика.</u> Тематика: проведение семинара по указанным видам спорта. Сдача зачета на присвоения звания общественного инструктора или общественного тренера.</p> | 6 |
| | | <u>Зачет</u> | |
| | Всего | | 328 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1 Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях очного отделения

| Семестр | Вид занятия (Л, ПР) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Кол-во часов |
|---------|---|---|--------------|
| I-VI | Лекции | <u>Проблемные ситуации.</u> Пример 1. Студентка 1-го курса при углубленном медосмотре отнесена к спец. мед. группе (миопия высокой степени). До поступления в академию она занималась легкой атлетикой (бег на средние дистанции) и став студенткой, настаивает, чтобы ее распределили в спортивное отделение по легкой атлетике. Решение преподавателя: 1) допустить; 2) не допустить; 3) обратиться на консультацию в республиканский физкультурный диспансер. Правильный ответ – 3 | 18 |
| | | Пример 2. Студент посещает учебные занятия по физической культуре, но избегает нагрузки. Решение преподавателя: 1) наказать студента – проставить низкий рейтинг и т.п.; 2) оставить так как есть; 3) попытаться вызвать студента на откровенный разговор. Правильный ответ – 3 (студент признался, что у него имеется заболевание, но он стесняется об этом сказать преподавателю). | |
| | | Пример 3. Студент на хорошо сдал все контрольные нормативы, но у него имеется несколько пропусков учебных занятий. Решение преподавателя: 1) проставить зачет; 2) не проставить зачет, пока не отработает пропущенные занятия; 3) зачет проставить, но студент должен все-таки отработать эти занятия. Правильный ответ – 3 (отработать, может быть и не в полном объеме). | |
| | №1 | <u>Тема:</u> «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». В конце лекции – анкетирование студентов. При их проведении студенты задают ряд вопросов. Возникает взаимосвязь преподавателя и студентов. | 2 |
| №2 | <u>Тема:</u> Основа здорового образа жизни. При анализе состояния здоровья студентов 1-го курса, отношение их к таким вредным привычкам, как курение, употребление спиртного, возникает дискуссия между преподавателем и студентами. | 2 | |
| №3 | <u>Тема:</u> «Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». При обсуждении динамики работоспособности студентов «Жаворонки» и «Совы» и др. вопросов вызывает у студентов повышенный интерес и способствует установлению взаимосвязи преподавателя со студентами. | 2 | |
| №4 | <u>Тема:</u> «ППФП студентов» вызывает интерес у студентов соответствующих профессий, ряд вопросов и т.п., которые способствуют установлению взаимосвязи. | 2 | |

| | | | |
|------|----------------------|---|----|
| | №5 | <u>Тема:</u> «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». В разделе методики тренировки, общественных тренеров и организаторах по спорту будущей трудовой деятельности студентов приводится много примеров из практики, соответственно, - устанавливается взаимосвязь. | 2 |
| | №6 | <u>Тема:</u> «Олимпийские игры», «История физической культуры и спорта в Удмуртии». Предлагается большой иллюстрированный материал благодаря этому следует ряд вопросов, соответствующие ответы преподавателей. | 2 |
| I-VI | Практические 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» Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/docs/19032020_30763.doc

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://192.168.88.95/docs/29092015_11838.docx

3. Вопросы по теоретическому разделу приведенные в приложении к рабочей программе Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/docs/21042016_12814.docx

4. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/docs/16032020_29451.doc

5. 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://192.168.88.95/docs/25102017_22063.pdf

6. Темы рефератов для студентов заочной формы обучения Портал ИжГСХА http://192.168.88.95/docs/26042016_12909.docx

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 | Лыжный 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 | Лыжная 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 | Мартъянова 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. Рубцова | Ижевск ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017 г. | 5 | 1, 2 | Портал ИжГСХА http://lib-izhgsha.ru/docs/25102017_22063.pdf | |
| 9 | Адаптивная физическая | Н.А. | Ижевск: | 5 (№2) | 1 | Портал ИжГСХА | |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|---|
| | культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика) | Соловьев, М.С. Воротова, О.Ю. Дружинина, Л.Н. Мартьянова | ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2010 г. | | | 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 заведениях: | 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 (10), включающий малый зал (10-4), тренажерный зал (10-2), шахматно-шашечный клуб (10-5); спортивный зал (2), включающий малый зал (2-2) и тренажерный зал (2-3); зал борьбы корпуса 1, зал гиревого спорта корпуса (1). 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.

426069, Россия, Удмуртская Республика, Ижевск, ул. Студенческая, 9;
426069, Россия, Удмуртская Республика, Ижевск, ул. Студенческая, 11; 426033, Россия, Удмуртская Республика, Ижевск, ул. Кирова, 16.

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 – 8 | 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 дисциплины за 1-й курс (ПРАТ) | Легкая атлетика | Контрольная проверка | Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м) |
| 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 | Бег 100 м Бег 2000 м (ж) Бег 3000 м (м) - посещение занятий; - отношение к занятиям; |

| | | | | | |
|----|----|------------------------------------|--|---|--|
| | | | | успеваемости Накопительный балл за семестр | -текущий контроль. |
| 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.) - поднимание-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.) - поднимание-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.); - поднимание-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.Преседание 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 вперёд 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 вперёд 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

| Кафедральный балл | В переводе на балл академии в % | Накопительный балл за семестр | Оценка кафедральная 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.

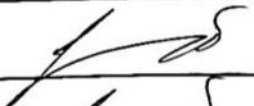




40. В какой части занятия целесообразно выполнять упражнения на развитие гибкости: в подготовительной части занятия; в основной; заключительной части (в партере или заминке).

Темы контрольных работ для студентов заочного отделения

По дисциплине «Физическая культура » элективный курс, 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 | 17, 20 | 22.09.2017 N2 |  |
| 2 | 21, 22, 23, 24, 25 | 18.10.2018 N2 |  |
| 3 | 17, 18, 19, 20, 21 22, 23, 24, 25 | 19.03.2020 N8 |  |
| 4 | 16, 20, 24, 26 | 20.11.2020 N3 |  |
| 5 | 18, 21, 24, 24, 33 | 31.08.2021 N1 |  |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |