

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета биотехнологии

Д.С. Брюханов

«22» марта 2019 г.

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.33 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура**

Профиль: **Рыбоводство пресноводное**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Троицк
2019

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2017 г. № 668. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, профиль: Рыбоводство пресноводное.

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов.

Составитель – ассистент Улитина О.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта

«05» марта 2019 г. (протокол № 8).

Зав. кафедрой Физического воспитания и спорта,
кандидат технических наук

Е.В. Улитин

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета биотехнологии

«14» марта 2019 г. (протокол № 3).

Председатель методической комиссии
факультета биотехнологии,
доктор сельскохозяйственных наук,
профессор

Л.Ю. Овчинникова

Заместитель директора по
информационно-библиотечному
обслуживанию



А.В. Живетина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины	11
4.1.	Содержание дисциплины	11
4.2.	Содержание лекций	12
4.3.	Содержание лабораторных занятий	12
4.4.	Содержание практических занятий	12
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	16
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	16
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	16
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	17
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	17
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	17
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	18
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	19
	Лист регистрации изменений	31

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура профиль: Рыбоводство пресноводное должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологический, научно-исследовательский.

Цель дисциплины – формирование компетенции, обеспечивающей готовность к поддержанию должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с формируемой компетенцией.

Задачи дисциплины: осознание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; освоение научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни (Б1.О.33, УК -7 -3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) (Б1.О.33, УК -7 -У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.33, УК -7 -Н.1)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 328 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Контактная работа (всего)	72	18	54	54	54	76
<i>В том числе:</i>						
<i>Лекции (Л)</i>	-					
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	72	18	54	54	54	76
<i>Контроль самостоятельной работы (КСР)</i>	-					
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-					
Контроль	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Итого	72	18	54	54	54	76

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ПЗ	КСР		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 курс (1 семестр) Легкая атлетика							
1.1.	Бег на короткие дистанции	2		2			х
1.2.	Бег на средние дистанции	2		2			х
1.3.	Бег на длинные дистанции	2		2			х
1.4.	Подвижные игры и эстафеты с бегом						х
1.5.	Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий	2		2			х
1.6.	Прыжки в длину с места	2		2			х
1.7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения	2		2			х
1.8.	Обучение технике метания: мяча, гранаты	2		2			х
1.9.	Сдача контрольных нормативов	2		2			х
1 курс (1 семестр) Баскетбол							
1.10	Техника игры в нападении.	2		2			х
1.11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	2		2			х
1.12	Броски в корзину	2		2			х
1.13	Ведение мяча. Финты. Заслоны	2		2			х
1.14	Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита	2		2			х
1.15	Техника игры в защите	2		2			х
1.16	Техника игры в нападении	2		2			х
1.17	Правила игры. Судейство. Учебная игра	2		2			х
1.18	Сдача контрольных нормативов	2		2			х
1 курс (1 семестр) Настольный теннис							
1.19	Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки	2		2			х
1.20	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа	2		2			х

1.21	Игра «откидной», «подрезка» справа, слева	2		2			x
1.22	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении (индивидуальные, командные)	2		2			x
1.23	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в защите (индивидуальные, командные)	2		2			x
1.24	Правила игры. Судейство. Учебная игра	2		2			x
1.25	Общеразвивающие упражнения. Учебная игра	2		2			x
1.26	Тактико-техническая подготовка. Учебная игра	2		2			x
1.27	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
1 курс (1 семестр) Лыжная подготовка							
1.28	Основа техники передвижения на лыжах. Способы ходов.	2		2			x
1.29	Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы. Повороты в движении.	2		2			x
1.30	Общеразвивающие упражнения. Преодоление подъемов и спусков	2		2			x
1.31	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		2			x
1.32	Прохождение дистанции.	2		2			x
1.33	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2		2			x
1.34	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
1.35	Способы спусков с горы. Повороты в движении.	2		2			x
1.36	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
1 курс (2 семестр) Лыжная подготовка							
2.1	Одновременный одношажный ход, Одновременный двушажный ход. Способы переходов с одного лыжного хода на другой	2		2			x
2.2	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
1 курс (2 семестр) Волейбол							
2.3	Общеразвивающие упражнения Подача мяча, виды подачи мяча Подача мяча, виды подачи мяча.	2		2			x
2.4	Нападающий удар Верхние передачи. Нижние передачи.	2		2			x
2.5	Правила игры. Судейство. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов	2		2			x
1 курс (2 семестр) Мини-футбол							
2.6	Начало игры с центра поля Пробитие штрафного, свободного, углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы.	2		2			x
2.7	Правила игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	2		2			x
1 курс (2 семестр) Легкая атлетика							
2.8	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование.	2		2			x

2.9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Сдача контрольных нормативов	2		2			x
2курс (3 семестр) Легкая атлетика							
3.1	Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление.	2		2			x
3.2	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2		2			x
3.3	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2		2			x
3.4	Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину.	2		2			x
3.5	Высокий старт. Техника бега по дистанции Преодоления препятствий. Дыхание.	2		2			x
3.6	Кросс 1000, 2000, 3000 метров.	2		2			x
3.7	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Сдача контрольных нормативов.	2		2			x
2курс (3 семестр) Баскетбол							
3.8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.	2		2			x
3.9	Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении.	2		2			x
3.10	Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока Ведение – два шага – бросок	2		2			x
3.11	Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.	2		2			x
3.12	Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении.	2		2			x
3.13	Тактика командной игры в защите, в нападении.	2		2			x
3.14	Сдача контрольных нормативов	2		2			
2курс (3 семестр) Настольный теннис							
3.15	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева.	2		2			x
3.16	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	2		2			x
3.17	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные).	2		2			x
3.18	Общефизическая подготовка. Прыжковая подготовка.	2		2			x

3.19	Учебная игра (1х1, 2х2). Правила игры. Судейство.	2		2			x
3.20	Сдача контрольных нормативов.	2		2			x
2 курс (3 семестр) Лыжная подготовка							
3.21	Техника ходов. Попеременный двухшажный ход.	2		2			x
3.22	Попеременный четырехшажный ход.	2		2			x
3.23	Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход.	2		2			x
3.24	Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием.	2		2			x
3.25	Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием.	2		2			x
3.26	Поворот плугом. Поворот упором.	2		2			x
3.27	Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.	2		2			x
2 курс (4 семестр) Лыжная подготовка							
4.1	Переход с одновременных ходов на переменные.	2		2			x
4.2	Преодоление подъемов и спусков.	2		2			x
4.3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		2			x
4.4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		2			x
4.5	Прохождение дистанции.	2		2			x
4.6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2		2			x
4.7	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
2 курс (4 семестр) Волейбол							
4.8	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.	2		2			x
4.9	Нападающий удар. Блокирование. Страховка.	2		2			x
4.10	Тактика и техника игры.	2		2			x
4.11	Правила и судейство игры. Учебная игра.	2		2			x
4.12	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2		2			x
4.13	Тренировка. Двусторонняя игра.	2		2			x
4.14	Сдача контрольных нормативов.	2		2			x
2 курс (4 семестр) Мини-футбол							
4.15	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2		2			x

4.16	Начало игры с центра поля Пробитие штрафного, свободного углового.	2		2			x
4.17	Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.	2		2			x
4.18	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча.	2		2			x
4.19	Тренировка. Двусторонняя игра.	2		2			x
4.20	Сдача контрольных нормативов.	2		2			x
2 курс (4 семестр) Легкая атлетика							
4.21	Бег на разные дистанции и спортивная ходьба.	2		2			x
4.22	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2		2			x
4.23	Оздоровительный бег.	2		2			x
4.24	Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы.	2		2			x
4.25	Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты.	2		2			x
4.26	Прыжки в длину с места Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений.	2		2			x
4.27	ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров Сдача контрольных нормативов.	2		2			x
3 курс (5 семестр) Легкая атлетика							
5.1	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	2		2			x
5.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		2			x
5.3	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м).	2		2			x
5.4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2		2			x
5.5	Совершенствование техники барьерного бега на 110м и 100м.	2		2			x
5.6	Совершенствование техники метания гранаты.	2		2			x
5.7	Совершенствование техники прыжка в длину Сдача контрольных нормативов	2		2			x
3 курс (5 семестр) Баскетбол							
5.8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	2		2			x
5.9	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча.	2		2			x
5.10	Стойка. Передача в движении. Бросок.	2		2			x
5.11	Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок.	2		2			x
5.12	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.	2		2			x
5.13	Правила игры. Судейская практика.	2		2			x
5.14	Судейство.	2		2			x
3 курс (5 семестр) Настольный теннис							

5.15	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	2		2			x
5.16	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2		2			x
5.17	Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные).	2		2			x
5.18	Учебная игра (1x1, 2x2).	2		2			x
5.19	Правила игры в теннисе.	2		2			x
5.20	Судейство.	2		2			x
5.21	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
3 курс (5 семестр) Лыжная подготовка							
5.22	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.	2		2			x
5.23	Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок).	2		2			x
5.24	Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (с палками).	2		2			x
5.25	Упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.	2		2			x
5.26	Тренировка.	2		2			x
5.27	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
3 курс (6 семестр) Лыжная подготовка							
6.1	Техника ходов.	2		2			x
6.2	Переход с одношажного хода на двухшажный ход.	2		2			x
6.3	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2		2			x
6.4	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		2			x
6.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).	2		2			x
6.6	Сдача контрольных нормативов	2		2			x
3 курс (6 семестр) Волейбол							
6.7	Стойки. Перемещения. Прием. подача.	2		2			x
6.8	Передачи. Нападающий удар. Блокирование.	2		2			x
6.9	Страховка. Техника безопасности.	2		2			x
6.10	Тактика и техника игры.	2		2			x
6.11	Правила и судейство игры.	2		2			x

6.12	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.	2		2			х
6.13	Тренировка.	2		2			х
6.14	Двусторонняя игра.	2		2			х
6.15	Сдача контрольных нормативов	2		2			х
3 курс (6 семестр) Спортивные игры							
6.16	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением, финты, заслоны.	2		2			х
6.17	Учебные игры.	2		2			х
6.18	Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита.	2		2			х
6.19	Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2		2			х
6.20	Судейство.	2		2			х
6.21	Баскетбол. Правила игры. Судейство.	2		2			х
6.22	Учебная игра	2		2			х
6.23	Мини-футбол. Правила игры.	2		2			х
6.24	Судейство.	2		2			х
6.25	Учебная игра.	2					х
6.26	Мини-футбол. Начало игры с центра поля.	2		2			х
6.27	Учебная игра.	2		2			х
6.28	Мини-футбол. Пробитие штрафного, свободного углового. Учебная игра.	2		2			х
6.29	Мини-футбол. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч.	2		2			х
6.30	Учебная игра.	2		2			х
3 курс (6 семестр) Легкая атлетика							
6.31	Общеразвивающие упражнения.	2		2			х
6.32	Эстафеты.	2		2			х
6.33	Техника бега на короткие дистанции.	2		2			х
6.34	Стартовый разбег,	2		2			х
6.35	Бег по прямой.	2		2			х
6.36	Финиширование.	2		2			х
6.37	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег	2		2			х
6.38	Сдача контрольных нормативов	2		2			х
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	Общая трудоемкость	328	-	328	-	-	

4. Содержание дисциплины

4.1 Содержание дисциплины

1 курс (1 семестр) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Обучение технике метания: мяча, гранаты. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (1 семестр) Баскетбол. Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Броски в корзину. Ведение мяча. Финты. Заслоны. Баскетбол. Броски.

Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Правила игры. Судейство. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (1 семестр) Настольный теннис. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки. Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа. Игра «откидной», «подрезка» справа, слева. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении (индивидуальные, командные). Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в защите (индивидуальные, командные). Правила игры. Судейство. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Учебная игра. Тактико-техническая подготовка. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (1 семестр) Лыжная подготовка. Основа техники передвижения на лыжах. Способы ходов. Способы подъемов в гору. Способы спусков с горы. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения. Преодоление подъемов и спусков. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения) Способы спусков с горы. Повороты в движении. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2 семестр) Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход, Одновременный двушажный ход. Способы переходов с одного лыжного хода на другой. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2 семестр) Волейбол. Общеразвивающие упражнения. Поддача мяча, виды подачи мяча. Поддача мяча, виды подачи мяча. Нападающий удар. Верхние передачи. Нижние передачи. Правила игры. Судейство. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2 семестр) Мини-футбол. Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы. Правила игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

1 курс (2 семестр) Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Легкая атлетика. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Высокий старт. Техника бега по дистанции. Преодоления препятствий. Дыхание. Кросс 1000,2000,3000 метров. Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое. Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока. Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева. Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Общефизическая подготовка. Прыжковая подготовка. Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (3 семестр) Лыжная подготовка. Техника ходов. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход. Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой.

2 курс (4 семестр) Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на переменные Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Сдача контрольных нормативов.

2 курс (4 семестр) Волейбол. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (4 семестр) Мини-футбол. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного углового. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

2 курс (4 семестр) Легкая атлетика. Бег на разные дистанции и спортивная ходьба. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Оздоровительный бег. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений. ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (5 семестр) Легкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м). Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники барьерного бега на 110м и 100м. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (5 семестр) Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Правила игры. Судейская практика. Судейство.

3 курс (5 семестр) Настольный теннис. Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные). Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры в. Судейство. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (5 семестр) Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками). Упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Тренировка. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (6 семестр) Лыжная подготовка. Техника ходов. Переход с одношажного хода на двухшажный ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и

состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Сдача контрольных нормативов.

3 курс (6 семестр) Волейбол. Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

3 курс (6 семестр) Спортивные игры. Ведение мяча с сопротивлением, финты, заслоны. Учебные игры. Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита. Баскетбол. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Баскетбол. Правила игры. Судейство. Учебная игра

Мини-футбол. Мини-футбол. Правила игры. Судейство. Учебная игра. Мини-футбол. Начало игры с центра поля. Учебная игра. Мини-футбол. Пробитие штрафного, свободного углового. Учебная игра. Мини-футбол. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра.

3 курс (6 семестр) Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Сдача контрольных нормативов.

4.2. Содержание лекций

Лекционный курс не предусмотрен

4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены.

4.4. Содержание практических занятий

№ пп	Наименование практических занятий	Кол-во часов
1 курс (1 семестр)		
1	Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты с бегом Подвижные игры с прыжками и преодоление препятствий Прыжки в длину с места Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения Обучение технике метания: мяча, гранаты Сдача контрольных нормативов	
2	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты Броски в корзину Ведение мяча. Финты. Заслоны Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита Техника игры в защите Техника игры в нападении Правила игры. Судейство. Учебная игра Сдача контрольных нормативов	
		72

3	<p>Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки Поддача и прием подач, подача «накатом» слева, справа Игра «откидной», «подрезка» справа, слева Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении (индивидуальные, командные) Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в защите (индивидуальные, командные) Правила игры. Судейство. Учебная игра Общеразвивающие упражнения. Учебная игра Тактико-техническая подготовка. Учебная игра Сдача контрольных нормативов</p>	
4	<p>Основа техники передвижения на лыжах Способы ходов Способы подъемов в гору Способы спусков с горы. Повороты в движении Общеразвивающие упражнения. Преодоление подъемов и спусков Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Сдача контрольных нормативов Способы спусков с горы. Повороты в движении. Сдача контрольных нормативов</p>	
1 курс (2 семестр)		
5	<p>Одновременный одношажный ход, Одновременный двушажный ход Способы переходов с одного лыжного хода на другой Сдача контрольных нормативов</p>	
6	<p>Общеразвивающие упражнения Поддача мяча, виды подачи мяча Поддача мяча, виды подачи мяча. Нападающий удар Верхние передачи. Нижние передачи Правила игры. Судейство. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов</p>	18
7	<p>Начало игры с центра поля Пробитие штрафного, свободного, углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы Правила игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов</p>	
8	<p>Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег Сдача контрольных нормативов</p>	
2 курс (3 семестр)		
9	<p>Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление Техника бега на короткие и средние дистанции Техника бега на средние и длинные дистанции Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину</p>	54

	<p>Высокий старт. Техника бега по дистанции Преодоления препятствий. Дыхание Кросс 1000,2000,3000 метров Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Сдача контрольных нормативов</p>	
10	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении Ведение мяча. Ведение мяча одной рукой, двумя руками попеременно, высокое, низкое Ведение с изменением направления движения, скорости высоты отскока Ведение – два шага – бросок Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок Тактика индивидуальной игры в защите, в нападении. Тактика командной игры в защите, в нападении. Сдача контрольных нормативов</p>	
11	<p>Общеразвивающие упражнения Обучение технике игры: стойки, перемещения, хватки ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева Поддача и прием подач, поддача «накатом» слева, справа Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные) Общефизическая подготовка. Прыжковая подготовка Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры. Судейство Сдача контрольных нормативов</p>	
12	<p>Техника ходов. Попеременный двухшажный ход Попеременный четырехшажный ход Одновременный двухшажный. Одновременный одношажный ход Техника торможения. Торможение плугом. Торможение «упором». Торможение боковым соскальзыванием Техника поворотов. Техника подъемов. Поворот переступанием. Поворот плугом. Поворот упором. Подъем лесенкой, полулесенкой, елочкой</p>	
2 курс (4 семестр)		
13	<p>Переход с одновременных ходов на переменные Преодоление подъемов и спусков Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения). Сдача контрольных нормативов</p>	54
14	<p>Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи Нападающий удар. Блокирование. Страховка Тактика и техника игры Правила и судейство игры. Учебная игра Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости</p>	

	Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов	
15	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости Начало игры с центра поля Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов	
16	Бег на разные дистанции и спортивная ходьба ОРУ. Специальные беговые упражнения Оздоровительный бег Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты Прыжки в длину с места Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров Сдача контрольных нормативов	
3 курс (5 семестр)		
17	Совершенствование техники спортивной ходьбы Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции Совершенствование техники барьерного бега на 110м и 100м Совершенствование техники метания гранаты Совершенствование техники прыжка в длину Сдача контрольных нормативов	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча. Стойка. Передача в движении. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. Правила игры. Судейская практика. Судейство	
19	Подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные) Учебная игра (1x1, 2x2). Правила игры в. Судейство. Сдача контрольных нормативов	54
20	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений и поворотов на лыжах Специальные подготовительные упражнения: упражнения без лыж, имитирующие ходы попеременный и одновременный (без палок и с палками) Упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход Тренировка. Сдача контрольных нормативов	
3 курс (6 семестр)		
21	Техника ходов Переход с одношажного хода на двухшажный ход Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	76

	<p>лыжни</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>	
22	<p>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов</p>	
23	<p>Баскетбол. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением, финты, заслоны. Учебные игры</p> <p>Баскетбол. Броски. Штрафные броски, позиционные броски. Зонная защита</p> <p>Баскетбол. Учебная игра. Правила игры. Судейство</p> <p>Баскетбол. Правила игры. Судейство. Учебная игра</p> <p>Мини-футбол. Мини-футбол. Правила игры. Судейство. Учебная игра</p> <p>Мини-футбол. Начало игры с центра поля. Учебная игра</p> <p>Мини-футбол. Пробитие штрафного, свободного углового. Учебная игра</p> <p>Мини-футбол. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра</p>	
24	<p>Общеразвивающие упражнения. Эстафеты</p> <p>Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>	
	Итого	328

4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

5.1 Салобуто, Р.Г. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Салобуто Р. Г. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 35 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

5.2 Салобуто, Р.Г. Физическая культура: методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом для обучающихся / Р.Г. Салобуто [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 32 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

5.3 Салобуто, Р.Г. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции: методические рекомендации для студентов, преподавателей и тренеров /

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Основная

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур - Москва: Юнити-Дана, 2012 - 432 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2. Григорович Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович; К.Ю. Романов - Минск: Вышэйшая школа, 2011 - 352 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

3. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 160 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

Дополнительная

4. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Е.Е. Ачкасов - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013 - 256 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

5. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 - 118 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

6. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинов - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Издательство «Лань» – <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru»

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

9.1 Салобуто, Р.Г. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Салобуто Р. Г. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 35 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

9.2 Салобуто, Р.Г. Физическая культура: методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом для обучающихся / Р.Г. Салобуто [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 32 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

9.3 Салобуто, Р.Г. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции: методические рекомендации для студентов, преподавателей и тренеров / Салобуто Р. Г. [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 80 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:

- Электронный каталог Института ветеринарной медицины - http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM_rus1.xml,simpl_IVM1.xsl+rus.

Программное обеспечение:

- Microsoft Office Basic 2007 w/Ofc Pro Tri (MLK) OEM Software S 55-02293
- Windows XP Home Edition OEM Software № 09-0212 X12-53766
- MyTestXPRo 11.0

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
- Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
- Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
- Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

2. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренажерная, душевая) № 036, № 040.

Перечень основного оборудования

1. т - гриф;
2. горизонтальная скамья для жима лёжа;
3. скамья для жима под углом;
4. тренажер для проработки икр стоя;
5. горизонтальная скамья;
6. скамья с изменяющимся углом;
7. верхний блок;
8. нижний блок;
9. беговая дорожка;
10. вело-тренажеры;
11. гребля;
12. тренажер для растяжки позвоночника;

13. шведская стена;
14. тренажер армспорта;
15. комплексный тренажер («Универсал»);
16. штанга w обр;
17. тренажеры для проработки мышц пресса;
18. ковер татами

3.9.3 Прочие средства обучения

1. Летняя спортивная площадка - для проведения практических занятий.
2. Площадка для воркаута - для проведения практических занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	21
2.	Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	21
3.	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	22
4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	23
4.1.	Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости	23
4.1.1.	Контрольные тесты	23
4.1.2.	Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	24
4.1.3.	Контрольные нормативы, упражнения	24
4.1.4.	Тестовые задания	25
4.2.	Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	27
4.2.1.	Зачет	27

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни (Б1.О.33, УК -7 -3.1)	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке) (Б1.О.33, УК -7 -У.1)	Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.33, УК -7 -Н.1)	- Контрольные тесты; -Тесты профессионально-прикладной физической подготовки - Контрольные нормативы, упражнения	зачет

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень

Б1.О.33, УК -7 -3.1	Обучающийся не знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся слабо знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни
Б1.О.33, УК -7 -У.1	Обучающийся не умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)	Обучающийся слабо умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)	Обучающийся с незначительными затруднениями умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)	Обучающийся умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке)
Б1.О.33, УК -7 -Н.1	Обучающийся не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся слабо владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся свободно владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей

3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1 Салобуто, Р.Г. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Салобуто Р. Г. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 35 с. - Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

2 Салобуто, Р.Г. Физическая культура: методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом для обучающихся / Р.Г. Салобуто [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 32 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

3 Салобуто, Р.Г. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции: методические рекомендации для студентов, преподавателей и тренеров / Салобуто Р. Г. [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2016. — 80 с. — Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1268>

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.1.1. Контрольные тесты

Оценочные средства						Код и наименование индикатора компетенции
Критерии оценивания						
Женщины	Шкала (баллы)					ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	5	4	3	2	1	
1. Бег 500 м. (мин., сек.)	1.43	1.53	2.03	2.13	2.23	
2. Бег на лыжах 3000 м. (мин., сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00	
3. Плавание: 50 м. (мин., сек.) 100 м. (мин., сек.)	0.54 2.15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/в р 4.10	
Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз)	20	16	10	6	4	
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждый)	12	10	8	6	4	
Мужчины						
1. Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	
2. Бег на лыжах 5000 м. (мин., сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30	
3. Плавание 50 м. (мин., сек.) 100 м. (мин., сек.)	40.0 1.40	44.0 1.50	48.0 2.00	57.0 2.15	б/в р 2.30	

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется студенту непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

4.1.2 Тесты профессионально-прикладной физической подготовки

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

Оценочные средства					Код и наименование индикатора компетенции
Критерии оценивания					
Женщины	Курс	Шкала (баллы)			ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		5	4	3	
1. В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	1	20	16	14	
	2	22	18	16	
	3	26	24	18	
2. Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	1	35	30	25	
	2	38	32	28	
	3	40	35	30	
3. Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.)	1	6.4	6.6	6.8	
	2	6.2	6.4	6.6	
	3	6.0	6.2	6.4	
4. Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)	1	7.7	7.8	8.0	
	2	7.5	7.7	7.8	
	3	7.3	7.4	7.6	
Мужчины					
1. Подтягивание на руках в висе лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	1	14	11	9	
	2	15	13	11	
	3	17	15	13	
2. Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	1	24	22	20	
	2	26	24	22	
	3	30	27	25	
3. Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	1	40	35	30	
	2	45	40	35	
	3	50	45	40	
Прыжки на двух ногах по лестнице вверх (8 ступеней вверх и вниз в сек.)	1	5.6	5.8	6.0	
	2	5.4	5.6	5.8	
	3	5.0	5.2	5.4	
Челночный бег 4 x 10 м. (сек.)	1	6.4	6.6	7.0	
	2	6.2	6.4	6.8	
	3	6.0	6.2	6.6	

4.1.3 Контрольные нормативы, упражнения

Контрольные нормативы, сдаются обучающимися первого курса в начале первого семестра как характеризующие физическую подготовленность при поступлении в вуз и учитываются при выборе вида спорта (элективного курса). Во втором и последующих семестрах контрольные нормативы сдаются в конце каждого семестра. Критерии оценки

(табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов.

Оценочные средства											Код и наименование индикатора компетенции
Критерии оценивания Женщины	Женщины					Мужчины					
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Тест на силовую подготовленность - сед из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5	
3. Тест на общую выносливость - бег 1000м. (мин., сек.) - бег 500м. (мин., сек.)	1.43	1.53	2.03	2.13	2.23	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	

Контрольные упражнения, разработанные для студентов специальной медицинской группы (мужчины и женщины) сдаются в конце каждого семестра и оцениваются «выполнил» и «не выполнил»:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 1000 м, женщины – 500 м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

4.1.4 Тестовые задания

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции

1	<p><u>1. Как называются упражнения, при которых действиям подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Растягивающие 2) Силовые 3) Аэробные 4) Анаэробные <p><u>2. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Силовые 2) Координационные 3) Растягивающие 4) Дыхательные <p><u>3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Общая 2) Специальная 3) Силовая 4) Скоростная <p><u>4. Нарращивание физической нагрузки в течение времени бывает ...</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прямое, короткое, прерывистое 2) Непрерывное, длительное 3) Смешанное 4) Линейное, ступенчатое, волнообразное <p><u>5. При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Выполняемых с максимальной скоростью 2) Выполняемых с минимальной скоростью 3) Упражнений на силу 4) Аэробных упражнений <p><u>6. Что значит «покладистый режим работы мышц»?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается) 2) Длина мышечного волокна не меняется 3) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается) 4) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается <p><u>7. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Скоростная 2) Силовая 3) Гибкость 4) Общая выносливость <p><u>8. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сознание 2) Трудолюбие 3) Активность 4) Доступность <p><u>9. Что не относится к физическим способностям?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сила 2) Выносливость 3) Гибкость 4) Сила воли <p><u>10. Укажите принципы применения физических упражнений ...</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Все перечисленные 	<p>ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
---	---	--

	2) Рациональное распределение во времени 3) Доступность и прогрессирующее 4) Сознание и активность	
--	--	--

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	менее 50

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателем, проводившим практические занятия, или читающим лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе или декана факультета не допускается.

Форма проведения зачета (*тестирование*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом ректора Университета.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в зачетно-экзаменационную ведомость.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г).

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой 2. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре 3. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления 4. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний 5. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика 6. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе? 7. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе? 8. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника? 9. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч? 10. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку? 11. Какие стойки существуют в настольном теннисе? 12. Где бить по мячу? 	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p>13. На что смотреть во время игры?</p> <p>14. Опишите основную стойку волейболиста.</p> <p>15. Опишите основную стойку баскетболиста.</p> <p>16. Опишите основную стойку теннисиста.</p> <p>17. Опишите основную стойку легкоатлета перед прыжком в длину.</p> <p>18. Учет возрастных особенностей занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями</p> <p>19. Учет особенностей телосложения занимающихся при занятиях легкоатлетическими упражнениями</p> <p>20. Задачи и содержание занятий легкоатлетическими упражнениями в ВУЗе</p> <p>21. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу (судейская бригада, правила судейства)</p> <p>22. Средства и методы совершенствования координационных способностей у легкоатлетов.</p> <p>23. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?</p> <p>24. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?</p> <p>25. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?</p> <p>26. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».</p> <p>27. Что делать со второй неигровой рукой во время игры?</p> <p>28. Как принимать подачу?</p> <p>29. Когда атаковать в игре на счет?</p> <p>30. Охарактеризуйте основные аспекты системы подготовки в настольном теннисе.</p> <p>31. Особенности проявления и развития скоростных способностей в настольном теннисе.</p> <p>32. Обучение технике игры в настольный теннис: стойки, перемещения, хватки ракетки, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.</p> <p>33. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные).</p> <p>34. Тактико-техническая подготовка игры в настольный теннис.</p> <p>35. Учет показателей для определения физической нагрузки.</p> <p>36. Двигательные навыки и их характерные черты.</p> <p>37. Методика обучения спортивной ходьбе.</p> <p>38. Основа техники передвижения на лыжах.</p> <p>39. Способы ходов на лыжах, способы подъемов в гору.</p> <p>40. Способы спусков с горы на лыжах. Повороты в движении.</p> <p>41. Преодоление подъемов и спусков на лыжах.</p> <p>42. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>43. Прохождение дистанции на лыжах.</p> <p>44. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств лыжников, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).</p> <p>45. Одновременный одношажный ход на лыжах.</p> <p>46. Одновременный двушажный ход на лыжах.</p> <p>47. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.</p> <p>48. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости футболиста.</p> <p>49. Начало игры в футбол с центра поля.</p> <p>50. Проведение штрафного, свободного углового в футболе.</p> <p>51. Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч</p> <p>52. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой.</p> <p>53. Техника обводки мяча.</p> <p>54. Оздоровительный бег.</p> <p>55. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы.</p> <p>56. Спринтерский бег от 30 до 100 м.</p> <p>57. Эстафеты</p> <p>58. Прыжки в длину с места.</p> <p>59. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений.</p>	
--	--

	60. Методика проведения кросса.	
--	---------------------------------	--

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице

Шкала	критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> - студент полно усвоил учебный материал; - показывает знание основных понятий дисциплины, грамотно пользуется терминологией; - проявляет умение анализировать и обобщать информацию, навыки связного описания явлений и процессов; - демонстрирует умение излагать материал в определенной логической последовательности; - показывает умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; - усвоении учебного материала допущены пробелы, не исказившие содержание ответа; - в изложении материала допущены незначительные неточности.
оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> - пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы; - обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в описании явлений и процессов, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменени я	Номера листов			Основани е для внесения измени й	Подпис ь	Расшифровк а подписи	Дата внесения измени я
	заменены х	новы х	аннулированы х				

--	--	--	--	--	--	--	--