

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института агроинженерии

 С.Д. Шепелёв

«23» апреля 2020 г.

Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.07 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки **35.03.06 Агроинженерия**

Профиль **Электрооборудование и электротехнологии**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **очная**

Челябинск  
2020

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 23.08.2017 г. № 813. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.06 Агроинженерия, профиль – Электрооборудование и электротехнологии.**

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Составитель – старший преподаватель Касымов В.Ф.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

17.04.2020 г. (протокол №14).

Заведующий кафедрой  
«Социально-гуманитарные дисциплины  
и русский язык как иностранный»,  
кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Чичиланова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией энергетического факультета

21.04.2020 г. (протокол №4)

Председатель методической комиссии  
энергетического факультета,  
кандидат технических наук, доцент

В.А.Захаров

Директор Научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

## 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   | 5  |
| 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  | 6  |
| 4.   | Структура и содержание дисциплины   | 6  |
| 4.1. | Содержание дисциплины   | 6  |
| 4.2. | Содержание лекций   | 8  |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий   | 8  |
| 4.4. | Содержание практических занятий   | 8  |
| 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   | 16 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины   | 18 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 18 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 19 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 19 |
|      | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся   | 21 |
|      | Лист регистрации изменений  | 35 |

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологической, проектной.

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

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 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.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | знания          | Обучающийся должен знать: основы самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>– (Б1.В.07-3.2) |
|  | умения          | Обучающийся должен уметь: применять методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>- (Б1.В.07-У.2)          |
|  | навыки          | Обучающийся должен владеть: навыками  |

|  |        |   |
|--|--------|---|
|  |        | самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>(Б1.В.07-Н.2)      |
| ИД-2 ук-7.<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | знания | Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;<br>– (Б1.В.07-З.1)                                    |
|  | умения | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.В.07-У.1)   |
|  | навыки | Обучающийся должен владеть: навыками применения теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>(Б1.В.07-Н.1) |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части формируемой участниками образовательных отношений профессиональной образовательной программы бакалавриата.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 338 академических часа. Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

| Вид учебной работы                             | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>               | <b>338</b>       |
| В том числе:                                   |                  |
| Лекции (Л)                                     | -                |
| Практические занятия (ПЗ)                      | <b>338</b>       |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                      | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b> | -                |
| <b>Контроль</b>                                | -                |
| <b>Итого</b>                                   | <b>338</b>       |

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

| № тем ы                            | Наименование раздела и темы | Всего часо в | в том числе       |    |            |    |          |
|------------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------|----|------------|----|----------|
|                                    |                             |              | контактная работа |    |            | СР | контроль |
|                                    |                             |              | Л                 | ЛЗ | ПЗ         |    |          |
| 1                                  | 2                           | 3            | 4                 | 5  | 6          | 7  | 8        |
| <b>Спортивные игры</b>             |                             |              |                   |    |            |    |          |
| 1.1.                               | Баскетбол                   | 232          | -                 | -  | 232        | -  | х        |
| 1.2.                               | Волейбол                    | 106          | -                 | -  | 106        | -  | х        |
|                                    | Общая трудоемкость          | <b>338</b>   | -                 | -  | <b>338</b> | -  | <b>х</b> |
| <b>Общая физическая подготовка</b> |                             |              |                   |    |            |    |          |
| 1.1.                               | Легкая атлетика             | 198          | -                 | -  | 202        | -  | х        |
| 1.2.                               | Лыжная подготовка           | 132          | -                 | -  | 136        | -  | х        |
|                                    | Общая трудоемкость          | <b>338</b>   | -                 | -  | <b>338</b> | -  | <b>х</b> |
| <b>Кикбоксинг</b>                  |                             |              |                   |    |            |    |          |
| 1.1.                               | Кикбоксинг                  | 338          | -                 | -  | 338        | -  | <b>х</b> |
|                                    | Общая трудоемкость          | <b>338</b>   | -                 | -  | <b>338</b> | -  | <b>х</b> |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>     |                             |              |                   |    |            |    |          |
| 1.1.                               | Атлетическая гимнастика     | 338          | -                 | -  | 338        | -  | <b>х</b> |
|                                    | Общая трудоемкость          | <b>338</b>   | -                 | -  | <b>338</b> | -  | <b>х</b> |
|                                    | Контроль                    | х            | х                 | х  | х          | х  | х        |
|                                    | <b>Итого</b>                | <b>338</b>   | -                 | -  | <b>338</b> | -  | <b>х</b> |

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Содержание дисциплины

#### Раздел Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м. – мужчины, женщины; бег 500 м. – женщины; бег 1000 м. – мужчины), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы,

гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Практический материал для **специального учебного отделения** разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Обучающийся на первом организационном занятии имеет право выбора заниматься любым видом спорта (спортивные игры, общая физическая подготовка, кикбоксинг, атлетическая гимнастика) с учетом собственных интересов и медицинских рекомендаций.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры.

Основной практический материал по выбранным видам спорта:

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

### **Общая физическая подготовка**

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

Бег на длинные дистанции: (мужчины 3000м или 5000м., женщины 2000м или 3000м). Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на длиннее дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований

**Кросс** (бег по пересеченной местности): (мужчины до 5000м, женщины до 3000м). Совершенствование техники бега; бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне; бег с преодолением препятствий в виде канав, ручьев, поваленных деревьев и др. Тренировка.

Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка "согнув ноги", ознакомление с техникой прыжка "прогнувшись" и "ножницами". Выбор способа прыжка. Специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка бега. Тренировка. Контрольные прыжки в условиях соревнований.

Метание гранаты. Совершенствование техники метания гранаты: стартовое положение метателя, держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя. Тренировка. Контрольное метание в условиях соревнований.

Гимнастика. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение, размыкание и смыкание. Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений; спортивные прыжки, прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие.

Лыжная подготовка. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный; комбинированный; коньковый ход. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 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.

Контрольное прохождения дистанции в условиях соревнований:

мужчины - 5, 10, 15 км.

женщины - 3, 5, 10 км.

#### **Кикбоксинг**

Совершенствование техники. Боевая стойка. Техника перемещения: челнок, короткий челнок, длинный челнок, передвижение приставными шагами. Техника ударов руками: прямые удары, боковые удары, удары снизу и по корпусу, нанесение ударов руками в передвижении. Техника ударов ногами: прямые удары, боковые удары, удары с разворота, удары в передвижении. Техника защиты. Техника защиты в сойке, защита в передвижении от ударов рук и ног. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги.

**Атлетическая гимнастика (мужские группы).** Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием.

### **4.2. Содержание лекций**

Лекции не предусмотрены учебным планом.

### **4.3. Содержание лабораторных занятий**

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### **4.4. Содержание практических занятий**

| № п/п                   | Наименование практических занятий | Кол-во часов |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|
| <b>Спортивные игры*</b> |                                   |              |



|     |   |   |
|-----|---|---|
| 1.  | Баскетбол. Строевые упражнения: построения, перестроения. Передвижение в колонне. Приёмы владения мячом       | 4 |
| 2.  | Ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения. Техника перемещений по площадке. Правила игры.                      | 6 |
| 3.  | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника игры в нападении.   | 6 |
| 4.  | Обще-развивающие упражнения. Перемещения обычным и приставным шагом, с изменением направления и скорости.     | 6 |
| 5.  | Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча.                           | 6 |
| 6.  | Техника владения мячом: передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом               | 8 |
| 7.  | Жонглирование мячом. Техника бросков мяча в корзину. Штрафные броски.   | 8 |
| 8.  | Обще-развивающие упражнения. Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения. | 6 |
| 9.  | Техника игры в защите: 3х2, 2х1, 1х1, 4х5, 5х5. Защитные действия центровых игроков                           | 8 |
| 10. | Техника перемещений, защитные стойки, передвижения обычные и приставным шагом спиной вперед                   | 8 |
| 11. | Ходьба, бег. Обще-развивающие упражнения. Способы овладения мячом: овладение мячом при отскоке.               | 6 |
| 12. | Техника овладения мячом: при отскоке от щита, корзины, вырывание, выбивание, перехват мяча.                   | 6 |
| 13. | Ходьба, бег, разминка без мяча и с мячом. Совершенствование игры в защите и нападении.                        | 6 |
| 14. | Ходьба, бег, выполнение прыжковых упражнений. Совершенствование техники овладения мячом.                      | 6 |
| 15. | Элементы техники игровых видов спорта, индивидуального действия игроков в единоборстве.                       | 8 |
| 16. | Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.                              | 6 |
| 17. | Обще-развивающие упражнения. Взаимодействие двух, трех и более игроков.                                       | 8 |
| 18. | Командные перемещения игроков по площадке, взаимодействия игроков в защите.                                   | 6 |
| 19. | Командные перемещения игроков по площадке, взаимодействия игроков в нападении.                                | 6 |
| 20. | Элементы техники игры: командные действия игроков, перемещение игроков в нападении.                           | 6 |
| 21. | Ходьба, бег, перемещения, прыжки, многоскоки. Эстафеты с мячом и без мяча.                                    | 6 |
| 22. | Обще-развивающие упражнения. Варианты тактических систем в нападении . Двусторонняя игра.                     | 6 |
| 23. | Обще-развивающие упражнения. Варианты тактических систем в защите. Двусторонняя игра.                         | 6 |
| 24. | Совершенствование техники игры в защите, перемещения и взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.             | 6 |
| 25. | Совершенствование техники игры в нападении. Техника перемещения игроков по площадке.                          | 6 |
| 26. | Совершенствование техники владения мячом, ловля и передача мяча, броски мяча, действия игроков на подборе.    | 6 |
| 27. | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники владения мячом, действия игроков на подборе.           | 6 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 28. | Совершенствование техники перемещений, перемещение обычным и приставными шагами, спиной вперед, перемещения в защите.   | 6 |
| 29. | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники перемещения в защите. Двусторонняя игра  | 6 |
| 30. | Совершенствование техники бросков: одной, двумя руками, крюком, с отклонением. Броски через блок.   | 6 |
| 31. | Беговые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча, специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра.   | 6 |
| 32. | Персональные действия игроков в защите, противодействие игроков, заслоны, блокировки.   | 6 |
| 33. | Персональные действия игроков в нападении, противодействие игроков, заслоны, блокировки.  | 6 |
| 34. | Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Двусторонняя игра.  | 6 |
| 35. | Обще-развивающие упражнения. Индивидуальные и командные действия в защите. Двусторонняя игра.   | 6 |
| 36. | Совершенствование элементов командных действий, взаимодействие игроков. Игра на одно кольцо.  | 6 |
| 37. | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.   | 6 |
| 38. | Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения. Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.   | 4 |
| 39. | Правила игры. Элементы передвижений, размыкания и смыкания. Техника нападения: постановка ног, вертикальное выравнивание.                                       | 6 |
| 40. | Элементы передвижений, размыкания и смыкания. Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.   | 6 |
| 41. | Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Подача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передачи мяча. | 8 |
| 42. | Элементы акробатики: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника нападающего удара.  | 6 |
| 43. | Упражнения с использованием отягощений. Спортивные прыжки, многоскоки, прыжки через препятствия.  | 6 |
| 44. | Упражнения направленные на формирования правильной осанки. Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование.                                      | 6 |
| 45. | Обще-развивающие упражнения. Техника нападения: стойки, перемещения, приемы подачи мяча.  | 6 |
| 46. | Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Элементы техники игры. Согласование силовых упражнений с дыханием.                                       | 6 |
| 47. | Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в нападении. Двусторонняя игра.   | 8 |
| 48. | Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в защите. Двусторонняя игра.  | 6 |
| 49. | Обще-развивающие упражнения. Техника индивидуальных действий. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.  | 6 |
| 50. | Обще-развивающие упражнения. Техника групповых действий. Прыжковые упражнения. Двусторонняя игра  | 6 |
| 51. | Варианты тактических систем в нападении. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.  | 6 |
| 52. | Варианты тактических систем в защите. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.   | 8 |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 53.                                       | Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Согласование обще-развивающих упражнений с дыханием.                                       | 6          |
| 54.                                       | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.  | 6          |
|   | <b>Итого</b>   | <b>338</b> |
| <b>Общая физическая подготовка (ОФП)*</b> |  |            |
| 1.  | Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками). | 8          |
| 2.  | Техника низкого старта. Постановка ног, рук. Стартовое ускорение.  | 8          |
| 3.  | Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).                               | 8          |
| 4.  | Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения. Бег на средние дистанции, финальное ускорение.                  | 8          |
| 5.  | Техника бега на равнинных участках, бег по прямой, по виражу.  | 8          |
| 6.  | Бег на выносливость. Техника бега под уклон и в гору. Техника бега по пересечённой местности.  | 10         |
| 7.  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.                    | 10         |
| 8.  | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по прямой, по виражу. Техника работы рук.                                       | 8          |
| 9.  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег с переходом на ходьбу. Дыхание при беге на длинные дистанции.       | 8          |
| 10.                                       | Совершенствование техники бега по пересечённой местности (кросс). Работа рук, постановка ног при кроссовом беге.                         | 8          |
| 11.                                       | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».                                  | 8          |
| 12.                                       | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».                                  | 8          |
| 13.                                       | Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину «согнув ноги».                                  | 8          |
| 14.                                       | Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.  | 8          |
| 15.                                       | Техника прыжка в длину с места, Постановка ног, махи руками, отталкивание, приземление.  | 8          |
| 16.                                       | Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги». Техника отталкивания, фаза полета, приземление.                                  | 8          |
| 17.                                       | Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.                                  | 8          |
| 18.                                       | Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.                              | 8          |
| 19.                                       | Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.                                    | 10         |
| 20.                                       | Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.                        | 10         |
| 21.                                       | Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя. Отработка техники «скрестного» шага.                         | 8          |
| 22.                                       | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт, бег по дистанции, финиширование.                                     | 8          |
| 23.                                       | Совершенствование техники прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.      | 8          |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 24. | Приём контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.  | 6 |
| 25. | Лыжная подготовка. Строевые упражнения: построение и перестроение, передвижение с лыжами и палками.   | 4 |
| 26. | Ознакомление с простейшими лыжными ходами: попеременные – двухшажный, четырёхшажный; одновременные – безшажный, одношажный, двухшажный.   | 6 |
| 27. | Ознакомление с техникой лыжных ходов: комбинированный, коньковый, особенности техники лыжных ходов.   | 6 |
| 28. | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами ходов в зависимости от рельефа местности.  | 4 |
| 29. | Техника прохождения подъёмов, спусков, способы торможений и поворотов на лыжах.   | 4 |
| 30. | Специальные подготовительные упражнения: упражнения без палок, обучение скользящему шагу без палок и с хватом палок за середину.  | 4 |
| 31. | Совершенствование строевых упражнений с лыжами и палками. Имитация лыжных ходов: попеременных и одновременных.  | 6 |
| 32. | Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебном круге. Подготовительные упражнения: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход.  | 4 |
| 33. | Совершенствование техники передвижения на лыжах на учебно-тренировочном круге (1200м.–жен., 1500м.-муж.)  | 6 |
| 34. | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): попеременно–двухшажный   | 4 |
| 35. | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): одновременный – безшажный, одношажный, двухшажный.   | 4 |
| 36. | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый   | 6 |
| 37. | Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге (200м.): комбинированный, коньковый   | 6 |
| 38. | Совершенствование техники подъёмов (ступаящим шагом, лесенкой, ёлочкой, скользящим шагом).  | 4 |
| 39. | Совершенствование техники спусков (лесенкой, соскальзыванием, на одной лыже, переступанием)   | 4 |
| 40. | Совершенствование техники поворотов на лыжах (переступанием, прыжком, торможением, на внутреннем и внешнем канте лыж).  | 4 |
| 41. | Совершенствование техники торможений на лыжах (плугом, полуплугом, боком – правой, левой сторонами, палками).   | 4 |
| 42. | Прохождение дистанции тренировочного круга:<br>- комбинированным способом лыжных ходов,<br>- коньковым ходом по равнине и под уклон,<br>- двухшажным попеременным ходом,<br>- одновременным способом лыжных ходов (безшажным, одношажным, двухшажным) | 6 |
| 43. | Совершенствование строевых упражнений на лыжах, повороты (переступанием, прыжком без палок, с использованием палок ). Тренировка на учебном круге.  | 4 |
| 44. | Совершенствование техники скользящего шага на местности с уклоном $2 - 4^0$ , на горизонтальной лыжне, с постановкой палок на снег без активного отталкивания.  | 6 |

|                    |   |            |
|--------------------|---|------------|
| 45.                | Совершенствование техники работы рук на местности под 2 – 3 <sup>0</sup> , постоянно отталкиваясь палками одновременно и попеременно. | 6          |
| 46.                | Совершенствование техники двухшажного попеременного и четырёхшажного попеременного ходов на тренировочном круге 1500м.                | 6          |
| 47.                | Совершенствование техники одновременных ходов: безшажного, одношажного на тренировочном круге 1500м.                                  | 6          |
| 48.                | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода на тренировочном круге 1500м.   | 6          |
| 49.                | Совершенствование техники комбинированного хода, конькового хода на тренировочном круге 1500м.  | 6          |
| 50.                | Совершенствование техники подъёмов и спусков, используя способы торможений и поворотов на горной местности.                           | 4          |
| 51.                | Совершенствование техники лыжных ходов на пересечённой местности, при оптимальной   | 4          |
| 52.                | Контрольное прохождение дистанции (муж. - 5км., жен.- 3км.) скорости прохождения дистанции (500м., 1000м.)                            | 6          |
| <b>Итого</b>       |   | <b>338</b> |
| <b>Кикбоксинг*</b> |   |            |
| 1.                 | Фронтальная стойка. Передвижения во фронтальной стойке.   | 6          |
| 2.                 | Челнок во фронтальной стойке. Короткий челнок, длинный челнок во фронтальной стойке.  | 6          |
| 3.                 | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника прямых ударов руками во фронтальной стойке.   | 6          |
| 4.                 | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника боковых ударов руками во фронтальной стойке.  | 6          |
| 5.                 | Техника защиты от прямых ударов руками во фронтальной стойке. Комплекс восстанавливающих упражнений.                                  | 8          |
| 6.                 | Техника защиты от боковых ударов руками во фронтальной стойке. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.                         | 8          |
| 7.                 | Боевая стойка кикбоксера. Челночные передвижения на месте.  | 6          |
| 8.                 | Боевая стойка кикбоксера. Длинные и короткие челночные передвижения.  | 6          |
| 9.                 | Боевая стойка кикбоксера. Перемещения приставным шагом с изменением направления.  | 6          |
| 10.                | Техника ударов руками. Удар левой рукой на месте и в передвижении.  | 6          |
| 11.                | Техника ударов руками. Удар правой рукой на месте и в передвижении.   | 6          |
| 12.                | Техника ударов руками. Удар левой и правой рукой на месте и в передвижении.   | 6          |
| 13.                | Техника ударов ногами. Удар левой ногой с места и в передвижении.   | 6          |
| 14.                | Техника ударов ногами. Удар правой ногой с места и в передвижении.  | 6          |
| 15.                | Техника защиты от рук. Защита от левого прямого удара на месте и в движении.  | 8          |
| 16.                | Техника защиты от рук. Защита от правого прямого удара на месте и в движении.   | 6          |
| 17.                | Техника защиты от ног. Защита от левого прямого удара на месте и в движении.  | 6          |
| 18.                | Техника защиты от ног. Защита от правого прямого удара на месте и в движении.   | 6          |
| 19.                | Техника защиты от ног. Защита от левого бокового удара на месте и в движении.   | 6          |
| 20.                | Техника защиты от ног. Защита от правого бокового удара на месте и в движении.  | 6          |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 21. | Техника нанесения ударов руками на месте и в передвижении.  | 6 |
| 22. | Техника нанесения ударов ногами на месте и в передвижении.  | 6 |
| 23. | Техника нанесения ударов руками и ногами на месте и в передвижении.   | 6 |
| 24. | Техника защиты от ударов руками на месте и в передвижении.  | 6 |
| 25. | Техника защиты от ударов ногами на месте и в передвижении.  | 6 |
| 26. | Техника защиты от ударов руками и ногами на месте и в передвижении.   | 6 |
| 27. | Техника нанесения прямых ударов руками в ближнем бою.   | 6 |
| 28. | Техника нанесения боковых ударов руками в ближнем бою.  | 6 |
| 29. | Техника защиты от прямых ударов руками в ближнем бою.   | 6 |
| 30. | Техника защиты от боковых ударов руками в ближнем бою.  | 6 |
| 31. | Техника нанесения прямых ударов ногами в ближнем бою.   | 6 |
| 32. | Техника нанесения боковых ударов ногами в ближнем бою.  | 6 |
| 33. | Техника защиты от прямых ударов ногами в ближнем бою.   | 6 |
| 34. | Техника защиты от боковых ударов ногами в ближнем бою.  | 6 |
| 35. | Техника защиты от рук. Защита левого прямого контратака на месте и в передвижении   | 6 |
| 36. | Техника защиты от рук. Защита правого прямого контратака на месте и в передвижении  | 6 |
| 37. | Техника защиты от прямых ударов ног. Защита от левого прямого удара и контратака на месте и в перемещении.                        | 8 |
| 38. | Защита от рук. Защита от левого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.  | 6 |
| 39. | Защита от рук. Защита от правого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.   | 6 |
| 40. | Защита от ног. Защита от левого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.  | 6 |
| 41. | Защита от ног. Защита от правого бокового удара и контратака на месте и в передвижении.   | 6 |
| 42. | Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении, совершенствование техники ударов ногами и защиты от них. | 6 |
| 43. | Обще-развивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения в движении, совершенствование техники ударов руками и защиты от них. | 6 |
| 44. | Обще-развивающие упражнения, прыжковые упражнения. Совершенствование техники ударов ногами в прыжке.                              | 6 |
| 45. | Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов руками.  | 6 |
| 46. | Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов ногами.  | 6 |
| 47. | Упражнения с использованием отягощений. Совершенствование техники ударов ногами и руками.   | 6 |
| 48. | Обще-развивающие упражнения в парах. Элементы техник игровых видов спорта. Индивидуальные действия игрока в футболе.              | 6 |
| 49. | Техника защиты от рук «левши». Защита от правого прямого удара на месте и в передвижении.   | 6 |
| 50. | Техника защиты от рук «левши». Защита от левого прямого удара на месте и в передвижении.  | 6 |
| 51. | Техника защиты от ног «левши». Защита от правого прямого удара на месте и в передвижении.   | 6 |
| 52. | Техника защиты от ног «левши». Защита от левого прямого удара на месте и в передвижении.  | 6 |

|                                 |   |            |
|---------------------------------|---|------------|
| 53.                             | Техника защиты от рук «левши». Защита от правого бокового удара на месте и в передвижении.                        | 6          |
| 54.                             | Техника защиты от рук «левши». Защита от левого бокового удара на месте и в передвижении.                         | 6          |
| 55.                             | Обще-развивающие упражнения. Приём контрольных нормативов и нормативов по ППФП.                                   | 6          |
| <b>Итого</b>                    |   | <b>338</b> |
| <b>Атлетическая гимнастика*</b> |   |            |
| 1.                              | Построение, ходьба, бег, обще-развивающие упражнения. Организационное занятие                                     | 2          |
| 2.                              | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Базовые упражнения. Техника выполнения базовых упражнений               | 10         |
| 3.                              | Комплекс восстанавливающих упражнений. Обучение техники жима лежа.  | 10         |
| 4.                              | Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Обучение техники приседаний.                                       | 10         |
| 5.                              | Разминка. Обучение техники становой тяги  | 10         |
| 6.                              | Комплекс упражнений на растяжение. Обучение техники разведений (стоя, сидя, в наклон, лежа).                      | 10         |
| 7.                              | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение техники тяги (верхняя, нижняя, за голову).                     | 10         |
| 8.                              | Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Обучение техники отжимания, подтягивания.                               | 10         |
| 9.                              | Обще-развивающие упражнения в парах. Развитие общей выносливости.   | 10         |
| 10.                             | Обще-развивающие упражнения в движении. Развитие силы.  | 10         |
| 11.                             | Обще-развивающие упражнения в парах. Развитие силовой выносливости.   | 10         |
| 12.                             | Разминка. Обучение техники базовых упражнений.  | 10         |
| 13.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 10         |
| 14.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие основных мышечных групп.  | 10         |
| 15.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие основных мышц груди.  | 10         |
| 16.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц предплечья и плечевого пояса.  | 10         |
| 17.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.  | 10         |
| 18.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц спины.   | 10         |
| 19.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц поясничного отдела.  | 10         |
| 20.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц рук (бицепс, трицепс).   | 10         |
| 21.                             | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития дельтовидной мышцы плеча.                        | 10         |
| 22.                             | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития мышц предплечья и плечевого пояса.               | 10         |
| 23.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц ног.   | 10         |
| 24.                             | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития икроножных мышц.                                 | 10         |
| 25.                             | Обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития двуглавой мышцы и мышц задней поверхности бедра. | 10         |
| 26.                             | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц брюшного пресса.   | 10         |
| 27.                             | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники жима лежа.   | 10         |
| 28.                             | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники становой тяги.   | 10         |
| 29.                             | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники приседания.  | 10         |
| 30.                             | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники разведения.  | 10         |

|     |   |            |
|-----|---|------------|
| 31. | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники тяги на тренажере.         | 10         |
| 32. | Обще-развивающие упражнения. Совершенствование техники подтягивания, отжимания.   | 10         |
| 33. | Обще-развивающие упражнения. Развитие основных крупных мышечных групп.            | 10         |
| 34. | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц спины, груди.                          | 10         |
| 35. | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц рук, плечевого пояса, ног.             | 10         |
| 36. | Обще-развивающие упражнения. Развитие мышц ног, брюшного пресса.                  | 10         |
| 37. | Обще-развивающие упражнения. Выполнение базовых упражнений со штангой, гантелями. | 10         |
| 38. | Обще-развивающие упражнения. Выполнение базовых упражнений на тренажере.          | 10         |
| 39. | Обще-развивающие упражнения. Прием контрольных нормативов и нормативов по ППФП.   | 6          |
|     | <b>Итого</b>  | <b>338</b> |

\* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени.

#### **4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельные занятия не предусмотрены учебным планом

#### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся не предусмотрено учебным планом

#### **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. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И.



- Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
  4. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

**Дополнительная:**

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Баскетбол [Электронный ресурс]: основы обучения техническим приемам игры в нападении. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.- 40 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>.
3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
4. Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. 82 варианта: самоучитель для футболиста : [12+] / В.П. Мелентьев. – 2-е изд., испр. – Москва : Спорт, 2016. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461331>
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.
6. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> (Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.
7. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантеева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
8. Кислица Н. Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.- 149 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>.
9. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>
10. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
11. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.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:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf)
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019 .— 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/8.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/8.pdf)
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf)  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016 .— 119 с. : ил. — Библиогр.: с. 108-118 (130 назв.) .— 0,7 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf)
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 19 с. — Библиогр.: с. 18 (7 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf)
6. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.
7. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
8. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта

(плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.

9. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>

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

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

Кафедра физического воспитания для проведения учебно-тренировочного процесса имеет следующие спортивные залы и сооружения:

1. Зал спортивных игр 301 оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм
2. Зал атлетической гимнастики общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике
3. Зал бокса общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу
4. Зал кикбоксинга общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
5. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике
6. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике и ОФП
7. Лыжная база. общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

##### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся**

Помещение для самостоятельной работы обучающихся не предусмотрены учебным планом

##### **Перечень оборудования и технических средств обучения**

Табло спортивное M@-721-D21x10-D15x2-D11x2-S3x2-ERG2-RS232 – 2 шт.; Тренажер спортивный – 1 шт.; Стойка волейбольная (зальная) – 1 компл.; Сетка волейбольная с тросом мастерская – 1шт.; Антенна волейбольная – 1 шт.; Щиты баскетбольные – 4 шт.; Стол настольного тенниса OLYMPIC с сеткой; Стол теннисный Stiga; Стенка шведская – 2 шт.; Мат

гимнастический – 2 шт.; Коврик индивидуальный – 20 шт.; Мяч баскетбольный – 25 шт.; Мяч волейбольный – 25 шт.; Стул-вышка судейский – 1 шт.; Насос; Холодильник БИРЮСА 8 ЕКАА 2 – 1 шт.; Аптечка

Спортивные залы и сооружения оснащены соответствующим спортивным инвентарем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины  | 23 |
| 2.     | Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций  | 24 |
| 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 | 25 |
| 4.     | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций   | 26 |
| 4.1.   | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости   | 26 |
| 4.1.1. | Контрольные тесты  | 26 |
| 4.1.2. | Тестирование   | 27 |
| 4.2.   | Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации   | 29 |
| 4.2.1. | Зачет  | 29 |

## 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.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                          | Обучающийся должен знать: основы самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей – (Б1.В.07-3.1) | Обучающийся должен уметь: применять методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей - (Б1.В.07-У.1) | Обучающийся должен владеть: навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.В.07-Н.1) | 1.Контрольные тесты<br>2.Тестирование | 1. Зачет                 |
| ИД-2 УК-7.<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и безопасных технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.В.07-3.2)  | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.В.07-У.2)                        | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1В.07-У.2)                                    |                                       |                          |

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

ИД-1 УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ИД-2 УК-7. Использует основные законы естественнонаучных дисциплин для решения стандартных задач в соответствии с направленностью профессиональной деятельности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине   |   |  |   |
|-----------------|--|---|--|---|
|                 | Недостаточный уровень  | Достаточный уровень   | Средний уровень  | Высокий уровень   |
| Б1.В.07-3.1     | Обучающийся не знает: основы самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся слабо знает: основы самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает: основы самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает: основы самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |
| Б1.В.07-3.2     | Обучающийся не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста  | Обучающийся слабо знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста  | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста  | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;   |
| Б1.В.07-У.1     | Обучающийся не умеет применять методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей           | Обучающийся слабо умеет применять методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей           | Обучающийся умеет применять методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей  | Обучающийся умеет использовать методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей  |



|             |   |  |   |   |
|-------------|---|--|---|---|
| Б1.В.07-У.2 | Обучающийся не умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                                     | Обучающийся слабо умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                                     | Обучающийся умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с незначительными затруднениями                                | Обучающийся умеет использовать систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств   |
| Б1.В.07-Н.1 | Обучающийся не владеет навыками 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 навыками 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 навыками 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 навыками самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |
| Б1.В.07-Н.2 | Обучающийся не владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                         | Обучающийся слабо владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                         | Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                         | Обучающийся свободно владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств                         |

### **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. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.

Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>

2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
3. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
4. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
5. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
6. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
7. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

#### **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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

##### **4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных тестов, тестов профессионально-прикладной физической подготовки, контрольных нормативов (обязательных тестов) и контрольных упражнений, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов) по профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

###### **4.1.1. Контрольные тесты**

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение 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». Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

| №              | Оценочные средства<br>Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | Критерии оценивания (баллы) |       |       |       |       | Код и наименование индикатора компетенции  |
|----------------|--|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|--|
|                |  | 5                           | 4     | 3     | 2     | 1     |  |
| <b>Женщины</b> |  |                             |       |       |       |       | ИД-1 УК-7.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| 1.             | Бег 500 м.<br>(мин., сек.)   | 1.43                        | 1.53  | 2.03  | 2.13  | 2.23  |  |
| 2.             | Бег на лыжах 3000 м.<br>(мин., сек.)   | 18.00                       | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |  |
| 3.             | Подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз)   | 20                          | 16    | 10    | 6     | 4     |  |
| 4.             | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждый)   | 12                          | 10    | 8     | 6     | 4     |  |
| <b>Мужчины</b> |  |                             |       |       |       |       |  |
| 1.             | Бег 1000 м.<br>(мин., сек.)  | 3.10                        | 3.20  | 3.30  | 3.40  | 3.50  |  |
| 2.             | Бег на лыжах 5000 м.<br>(мин., сек.)   | 23.50                       | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |  |
| 3.             | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)  | 15                          | 12    | 9     | 7     | 5     |  |
| 4.             | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)  | 10                          | 7     | 5     | 3     | 2     |  |

#### 4.1.2. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

| № | Оценочные средства<br>Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | Код и наименование индикатора компетенции |
|---|--|---|
|   |  |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;</li> <li>- разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</li> </ul> <p>3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности;</li> <li>- отказ от вредных привычек, закаливающие процедуры;</li> <li>- всё вместе.</li> </ul> <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое состояние;</li> <li>- физическая нагрузка;</li> <li>- физическая подготовка.</li> </ul> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общую и специальную;</li> <li>- специальную и подготовительную;</li> <li>- подготовительную и общую.</li> </ul> <p>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обще подготовительные, специальные упражнения;</li> <li>- игровые упражнения, упражнения из других видов спорта;</li> <li>- соревновательные и специально подготовительные упражнения</li> </ul> <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>- укрепление здоровья, гармоничное развитие личности.</li> </ul> <p>8. Спорт это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диета, упражнения, правильное дыхание;</li> <li>- физические упражнения и тренировки;</li> <li>- диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность</li> </ul> <p>проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</p> <p>9. В спорте выделяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;</li> <li>- Олимпийский, дворовый, любительский;</li> <li>- любительский, профессиональный, массовый</li> </ul> <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в 1896 г. в Греции</li> <li>- в 1928 г. в Москве</li> <li>- в 1734 г. в Риме</li> </ul> | <p>реализации конкретной профессиональной деятельности</p>   |
|  | <p>1. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок</li> <li>- толкание ядра</li> <li>- ходьба на лыжах</li> <li>- езда на велосипеде</li> </ul> <p>2. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- долго отдыхать после каждого упражнения;</li> </ul>  | <p>ИД-1 УК-7.<br/>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной</p> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- пополнять растроченные калории едой и напитками;</li> <li>- больше активно двигаться;</li> <li>- правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</li> </ul> <p>3. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</li> <li>- дополнительная</li> </ul> <p>4. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в висе на перекладине</li> </ul> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- подтягивание в висе на перекладине</li> </ul> <p>6. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в висе на перекладине</li> </ul> <p>7. В качестве средств развития гибкости используют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения;</li> <li>- упражнения на растягивание;</li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> <p>8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физической работоспособностью;</li> <li>- функциональной устойчивостью;</li> <li>- выносливостью;</li> <li>- тренированностью</li> </ul> <p>9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коэффициентом проявления скоростных способностей;</li> <li>- скоростной выносливостью;</li> <li>- скоростными способностями;</li> <li>- скоростным индексом.</li> </ul> <p>10. Цель выступления в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие;</li> <li>- желание показать наивысший результат;</li> <li>- побитие рекорда;</li> <li>- достижение победы и наилучшего результата.</li> </ul> | <p>деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> |
|---|--|

#### 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»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения лабораторных (практических) занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные (практические) занятия, или читающими 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(ы) проведения зачета (*тесты профессионально-прикладной подготовки, контрольные нормативы, упражнения, реферат*) 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 деканом факультета.

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 экзаменационный лист.

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.).

### Тесты профессионально-прикладной физической подготовки к зачету

Тесты профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) 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». Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

| №              | Оценочные средства<br>Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | Курс | Критерии оценивания (баллы) |     |     | Код и наименование индикатора компетенции  |
|----------------|--|------|-----------------------------|-----|-----|--|
|                |  |      | 5                           | 4   | 3   |  |
| <b>Женщины</b> |  |      |                             |     |     |  |
| 1.             | В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 <sup>0</sup> (кол-во раз)   | 1    | 20                          | 16  | 14  | ИД-1 <sub>УК-7</sub><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
|                |  | 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 |  |
| <b>Мужчины</b> |  |      |                             |     |     |  |
| 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  |  |
| 4.             | 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 |  |
| 5.             | 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 |  |

### Контрольные нормативы, упражнения к зачету

Контрольные нормативы, сдаются обучающиеся 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. Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

| №  | Оценочные средства<br>Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | Критерии оценивания (баллы) |      |      |      |      |         |      |      |      |      | Код и наименование индикатора компетенции  |
|----|--|-----------------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|--|
|    |  | Женщины                     |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |  |
|    |  | 5                           | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |  |
| 1. | Тест на скоростно-силовую подготовленность<br>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 <sup>УК-7</sup> .<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| 2. | Тест на силовую подготовленность<br>- сед из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)<br>- подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 60                          | 50   | 40   | 30   | 20   | 15      | 12   | 9    | 7    | 5    |  |
| 3. | Тест на общую выносливость<br>- бег 1000м. (мин., сек.)<br>- 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 обучающихся специальной медицинской группы (мужчины и женщины) сдаются в конце каждого семестра и оцениваются «выполнил» и «не выполнил». Шкала и критерии оценивание ответа представлены в таблице

| №   | Оценочные средства<br>Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | Критерии оценивания |                        | Код и наименование индикатора компетенции  |
|-----|--|---------------------|------------------------|--|
|     |  | Выполнил            | Не выполнил            |  |
| 1.  | Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).   | Выполнил упражнение | Не выполнил упражнение | ИД-1 <sup>УК-7</sup> .<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| 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.   |                     |                        |  |

Обучающиеся, полностью освобожденные от физической культуры в конце каждого семестра пишут рефераты с последующей его защитой. Объем рефератов - 10-15 машинописных страниц и оценивается «зачтено», «не зачтено»:



| №              | Оценочные средства   | Код и наименование индикатора компетенции  |
|----------------|--|--|
|                | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины |  |
| Темы рефератов |  | ИД-1 УК-7.<br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| 1.             | 1 семестр: Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.  |  |
| 2.             | 2 семестр; Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)*.  |  |
| 3.             | 3-4 семестр: Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)*.   |  |
| 4.             | 5-6 семестр: Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) при данном заболевании (диагнозе)*.       |  |

\* Обучающийся пишет реферат применительно к своему заболеванию или группе заболеваний.

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Шкала и критерии оценивания реферата обучающегося представлены в таблице

| Шкала               | Критерии оценивания  |
|---------------------|--|
| Оценка «зачтено»    | Содержание реферата соответствует заданию. Реферат имеет логичное, последовательное изложение материала. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса. |
| Оценка «не зачтено» | Содержание реферата не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.   |

Зачет выставляется по совокупности выполненных тестов профессионально-прикладной подготовки, контрольных нормативов, упражнений и реферата (для полностью освобожденных от занятий обучающихся) и оценивается «зачтено», «не зачтено». Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице

| Шкала            | Критерии оценивания   |
|------------------|---|
| Оценка «зачтено» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для обучающихся основного учебного отделения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий не менее 90%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных нормативов на оценку не ниже «удовлетворительно»</li> </ul> </li> <li>2. Для обучающихся специальной медицинской группы (по состоянию здоровья): <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий не менее 50%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных упражнений без оценки</li> </ul> </li> <li>3. Для обучающихся полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на учебный семестр:</li> </ol> |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- реферат с оценкой «зачтено»</li> <li>- участие в судействе массовых соревнований</li> </ul>   |
| Оценка «не зачтено» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для обучающихся основного учебного отделения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий менее 90%;</li> <li>- выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных нормативов на оценку ниже «удовлетворительно».</li> </ul> </li> <li>2. Для обучающихся специальной медицинской группы (по состоянию здоровья): <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение занятий менее 50%;</li> <li>- не выполнение контрольных тестов, тестов ППФП, контрольных упражнений.</li> </ul> </li> <li>3. Для обучающихся полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на учебный семестр: <ul style="list-style-type: none"> <li>- реферат с оценкой «не зачтено»</li> <li>- не участие в судействе массовых соревнований</li> </ul> </li> </ol> |

