

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО
«Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия
имени П.А. Столыпина»

Кафедра гуманитарные и естественнонаучные дисциплины

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и воспитательной работе



____ Н.С. Семенова

«20» января 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорт
(элективный курс)

Направление подготовки подготовки 35.03.07– Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Программа подготовки: прикладной бакалавриат

Профиль подготовки «Технология переработки продукции растениеводства
Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения: очная

Димитровград – 2016

1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующую общекультурную компетенцию:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Задачи дисциплины:

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

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Элективный курс дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуются в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина осваивается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах. Программа курса ориентирована на практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Матрица формирования компетенции по дисциплине

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	количество часов (аудиторная)	Компетенции	
			КО-8	Общее количество компетенций
1	Легкая атлетика	90	+	1
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	114	+	1
3.	Плавание	64	+	1
4.	Лыжная подготовка	60	+	1
ВСЕГО:		328		1

4 СТРУКТУРА И СО ДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Учебно-тренировочные занятия	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации (зачет)		Зач.		Зач.		Зач.	Зач.

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Для освоения элективного курса дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты распределяются по группам здоровья: основная, подготовительная и специальная. Распределение в учебные отделения проводят в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НА ГРУППЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Название группы	Медицинская характеристика группы
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок

Примечание: Перевод из одной медицинской группы в другую проводится после дополнительного медицинского обследования на основании заключения врача и решения преподавателя.

Содержание элективного курса дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов основного учебного отделения

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Главными направлениями физической культуры в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие и повышение двигательных

способностей; овладение техникой избранного вида спорта (или нескольких видов); формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования; развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств; формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой; построение устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, самовоспитанию и самосовершенствованию.

І КУРС

1. Легкая атлетика - 30 ч.
2. Гимнастика и общая физическая подготовка - 38ч.
3. Плавание - 20 ч.
4. Лыжная подготовка -20 ч.

ВСЕГО: 108 ч.

ІІ КУРС

1. Легкая атлетика - 30 ч.
2. Гимнастика и общая физическая подготовка - 38ч.
3. Плавание - 20 ч.
4. Лыжная подготовка -20 ч.

ВСЕГО: 108 ч.

ІІІ КУРС

1. Легкая атлетика - 30 ч.
2. Гимнастика и общая физическая подготовка - 38ч.
3. Плавание - 24ч.
4. Лыжная подготовка -20 ч.

ВСЕГО: 112 ч.

Легкая атлетика

Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода, с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Прыжки с места в длину, тройной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами: снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядра.

Гимнастика и общая физическая подготовка

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (юноши - из виса на руках, девушки - из виса лежа); сгибание и разгибание рук в упоре (юноши - в положении упора лежа, девушки - в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений; лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение в упоре («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках из положения лежа на спине;

передвижение в вися на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в вися на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием); перенос непредельных тяжестей с максимальной скоростью (юноши - сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег (юноши - 2 км, девушки - 1 км); бег по пересеченной местности.

Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Плавание

Повышение уровня общей физической подготовленности студентов с использованием упражнений из плавания. Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Изучение техники подготовительных упражнений для освоения с водной средой.

Обучение технике плавания способом кроль. Общая характеристика способа плавания кроль. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук кролем. Обучение дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем. Закрепление навыков в плавании способом кроль.

Обучение технике плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Основные варианты техники согласования движения рук и дыхания в кроле на спине. Изучение техники поворота при плавании кролем на спине. Основные варианты техники поворота.

Изучение техники стартового прыжка с тумбочки.

Обучение технике плавания способом брасс. Общая характеристика способа плавания брасс. Изучение техники движения ног и рук в брассе. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Изучение техники поворота и стартового прыжка при плавании способом брасс.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Лыжная подготовка

Строевые команды с лыжами. Способы поворотов на месте. Переступания (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж) махом через лыжу, прыжком без опоры на палку. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Подводящие и подготовительные упражнения: многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: классические и

коньковые ходы, попеременный двухшажный ход, четырехшажный ход, бесшажный одновременный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный ходы, полуконьковый ход, коньковый ход. Изучение перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Совершенствование способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой» (прямо, вперед), «Полуелочкой», «елочкой».

Совершенствование способов спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад, наискось). Преодоления неровностей (выката и встречного склона. спада, бугра, уступа).

Совершенствование способов торможения; «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование способов поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Задания для совершенствования горнолыжной техники. Изучение и совершенствование преодоления препятствий на лыжах: перешагиванием, перепрыгиванием и перелезанием.

Развитие скорости передвижения; повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3-4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80-100 м) дистанции. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Развитие выносливости; передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах с умеренной, большой и субмаксимальной интенсивностью, соревновательной скоростью; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Содержание элективного курса дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специального учебного отделения

Учебно-тренировочные занятия в специальном учебном отделении имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включают специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие какое-либо хроническое заболевание или слабое физическое развитие. Студенты специального учебного отделения выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья.

I КУРС

1. Легкая атлетика - 30 ч.
 2. Гимнастика и общая физическая подготовка - 38ч.
 3. Плавание - 20 ч.
 4. Лыжная подготовка -20 ч.
- ВСЕГО: 108 ч.

II КУРС

1. Легкая атлетика - 30 ч.
2. Гимнастика и общая физическая подготовка - 38ч.
3. Плавание - 20 ч.
4. Лыжная подготовка -20 ч.

ВСЕГО: 108 ч.

Ш КУРС

1. Легкая атлетика - 30 ч.
2. Гимнастика и общая физическая подготовка - 38ч.
3. Плавание - 24ч.
4. Лыжная подготовка -20 ч.

ВСЕГО: 112 ч.

Легкая атлетика

Значение ходьбы и бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений.

Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.

Гимнастика и общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Производственная гимнастика: средства и методы производственной гимнастики.

Методика составления комплексов упражнений

производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.

Совершенствование способов торможения; «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две полки. Совершенствование способов поворотов в движении:

«переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий на лыжах: перешагиванием и перелезанием.

Развитие выносливости; передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах с умеренной интенсивностью; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Содержание элективного курса дисциплины

«Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Задачами элективного курса дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья являются:

- реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию;
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизация информации о существующих в области спортивных командах для

инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей занятия для студентов с ОВЗ организованы в следующей форме: оздоровительная аэробика, дартс, оздоровительное плавание, настольный теннис.

І КУРС

1. Оздоровительная аэробика - 30 ч.
 2. Дартс - 20 ч.
 3. Оздоровительное плавание - 38 ч.
 4. Настольный теннис - 20 ч.
- ВСЕГО: 108 ч.

ІІ КУРС

1. Оздоровительная аэробика - 30 ч.
 2. Дартс - 20 ч.
 3. Оздоровительное плавание - 38 ч.
 4. Настольный теннис - 20 ч.
- ВСЕГО: 108 ч.

ІІІ КУРС

1. Оздоровительная аэробика - 30 ч.
 2. Дартс - 24 ч.
 3. Оздоровительное плавание - 38 ч.
 4. Настольный теннис - 20 ч.
- ВСЕГО: 112 ч.

Оздоровительная аэробика

История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания; физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга; виды оздоровительной аэробики.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность; способы повышения интенсивности.

Конструирование программы (последовательность, методы); структура занятия по оздоровительной аэробике; команды в аэробике; классификация базовых движений; формулировка конкретных задач занятий с оздоровительной направленностью; подбор эффективных средств и методов для решения поставленных задач; составление комбинаций из базовых шагов; подбор музыкального сопровождения; контроль физического состояния занимающихся на занятии.

Энергетическое обеспечение аэробных упражнений; запрещенные к использованию в оздоровительных целях упражнения; запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

Особенности выполнения силовых упражнений; правила безопасности при выполнении упражнений на воспитание силы.

Стретчинг как средство развития гибкости; приемы расслабления работающей мышцы в позе растягивания.

Дартс

Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Дротики отечественных и зарубежных

образцов. Вес и форма дротиков. Индивидуальный набор дротиков для студента. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техническая, тактическая и психологическая подготовки дартсмена.

Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Тренировочные игры. Разминочные упражнения. Классификация, отборочные соревнования. Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные. Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Изменение темпа и ритма броска. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропеллер», «Крылышки».

Оздоровительное плавание

Оздоровительное значение плавания. Физические свойства воды. Влияние водной среды на физиологические функции организма: обмен веществ, нервная система, вестибулярный аппарат, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, кожа. Классификация гимнастических упражнений в воде. Прикладное значение плавания. Оздоровительная роль физических упражнений в воде. Оптимизация температурного режима водной среды в зависимости от решения оздоровительных и лечебных задач. Значение плавания в восстановительных процессах.

Общие основы дозирования физических упражнений в воде. Особенности физических упражнений в воде оздоровительной и профилактической направленности. Методика построения занятия в воде восстановительной направленности. Показания и противопоказания к занятиям в водной среде. Принципы построения занятий оздоровительным плаванием. Контроль и самоконтроль за физическими нагрузками при плавании.

Основные средства оздоровительно-корректирующего плавания для студентов с нарушениями осанки: ходьба по дну бассейна, бег, прыжки; упражнения для формирования навыка правильной осанки; специальные упражнения для укрепления мышц спины; скольжения в различных исходных положениях; плавание с доской в сочетании с дыхательными упражнениями.

Основные средства оздоровительно-корректирующего плавания для студентов с нарушениями свода стопы: ходьба по дну бассейна из разных исходных положений, бег, прыжки в водной среде; специальные упражнения в воде для коррекции свода стопы с предметами и без предметов; плавание брассом с доской; дыхательные упражнения в воде; плавание в ластах и с плавательными предметами; игры в воде.

Специфика физических упражнений в воде для коррекции осанки и свода стопы. Специальный инвентарь и оборудование для корригирующего плавания. Разработка комплекса физических упражнений в воде для коррекции осанки и свода стопы.

Основы упражнений в воде при сколиозах I, II степени. Двигательные действия в воде: упражнения для формирования навыка правильной осанки; упражнения для укрепления мышц верхних конечностей и туловища; симметричные упражнения у бортика; дыхательные упражнения; плавание способом брасс; упражнения для увеличения подвижности позвоночника; игры в воде. Основы упражнений в воде при сколиозах III степени. Двигательные действия в воде: ассиметричные упражнения у бортика; скольжения в положении коррекции; регулируемые дыхательные упражнения; упражнения на вытяжение позвоночного столба; плавание с доской с ассиметричным положением рук и ног; плавание брассом в медленном темпе. Основы упражнений в воде при сколиозах IV степени. Двигательные действия в воде: симметричные упражнения в воде у бортика; регулируемые дыхательные упражнения; упражнения для поддержания функционального состояния организма; упражнения с предметами; скольжения в разных положениях тела; плавание с доской; плавание брассом; малоподвижные игры в воде.

Основы упражнений в воде при травмах верхних конечностей; тазобедренного сустава и бедра; коленного сустава; голени, голеностопного сустава и стопы; повреждениях позвоночника. Двигательные действия в водной среде: упражнения для снятия контрактур; дыхательные упражнения; упражнения на укрепление мышц верхних и нижних конечностей; упражнения на увеличение подвижности в суставах; упражнения на укрепление мышц живота и спины; ходьба, бег по дну бассейна; плавание с помощью работы ног или рук; элементы аквааэробики на мелководье; малоподвижные игры с предметами.

Показания и противопоказания к лечебно-оздоровительному плаванию. Основы упражнений в воде, регулирующих состояние нервной системы (неврозы, невриты, черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника). Двигательные действия в водной среде: вводные упражнения у бортика; регулируемые дыхательные упражнения; ходьба с разной интенсивностью и характером движения рук; скольжения с доской; плавание с подвижной опорой и при помощи ласт; плавание с разной интенсивностью; упражнения с активным расслаблением и напряжением мышц; игры с мячом и на внимание.

Основы упражнений в воде для лиц с нарушениями функций висцеральных систем. Двигательные действия в водной среде: гимнастика в воде; дыхательные упражнения; ходьба и бег с разной интенсивностью; скольжения; лежания на воде; упражнения, усиливающие внутрибрюшное давление; плавание с доской при помощи ног; упражнения на расслабление мышц нижних конечностей; плавание с задержкой дыхания; аэробные упражнения с музыкальным сопровождением; упражнения на расслабление и напряжение мышц; подводный самомассаж.

Настольный теннис

История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче - накат по прямой; б) при короткой подаче - несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации программы элективного курса «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО используются различные образовательные технологии - командные подвижные игры, психотехнические игры, проблемный метод обучения.

Командные подвижные игры

Командные подвижные игры, применяемые на занятиях элективного курса «Физическая культура и спорт», предполагают взаимодействие - обмен действиями, как между группами (командами), так и внутри группы (команды). Командная подвижная игра может включать элементы спортивной игры, а также предполагает включение ролевых элементов. Занятия с использованием командных подвижных игр обогащают студентов новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Командные подвижные игры развивают внимание, наблюдательность, умение анализировать, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и т.п.

Игровая деятельность в них характеризуется взаимодействием ее участников, взаимоотношениями между ними. Наиболее существенными являются взаимоотношения: а) конкурентной борьбы и б) игрового сотрудничества.

Сотрудничество между студентами осуществляется в большинстве командных подвижных играх. Сотрудничество в командных подвижных играх обусловлено конкретными условиями и задачами развертывающейся в них конкурентной борьбы. В командных подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому студенту приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Сложные взаимоотношения конкурентной борьбы и игрового сотрудничества, постоянное взаимодействие играющих, более или менее широкая изменчивость

игровых условий, задач, практических действий и связанных с ними усилий - наиболее характерные особенности командных подвижных игр. Им свойственны и другие особенности, например, выполнение студентами определенных ролей, проявление творческой активности в действиях, эмоциональность игровых занятий и т.д.

Педагогические требования к проведению командных подвижных игр:

- подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность студенческой группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры; следует учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря; необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам; объяснение игры по схеме: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила; при проведении командных подвижных игр одновременно играют все студенты группы.

Психотехнические игры

Использование психотехнических игр на занятиях элективного курса «Физическая культура и спорт» способствует развитию у студентов внимания, рефлексивного мышления, творческого воображения, самообладания, навыков эффективного взаимодействия в командах.

Особенности проведения психотехнических игр:

1. Психотехнические игры целесообразно проводить в конце занятия в течение 10-15 мин.
2. Учебную группу предпочтительно делить на 6-8 чел.
3. При подборе упражнений и их проведении целесообразно соблюдать дидактические принципы обучения: начинать надо с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным, вносить максимальную ясность в технику исполнения каждого приема.
4. Психотехнические игры следует использовать систематически: необходимо, чтобы каждая игра повторялась на протяжении нескольких занятий и доводилась до определенной степени совершенства исполнения.
5. Необходимо заинтересовать студентов так, чтобы игра проходила в непринужденной, доброжелательной обстановке (поощрять раскованность, импровизацию и полное раскрытие собственных возможностей).
6. Обсуждения результатов выполнения упражнений целесообразно поручать студентам в парах самостоятельно или с преподавателем.

Проблемный метод обучения

Суть проблемной интерпретации учебного материала состоит в том, что преподаватель не сообщает знаний в готовом виде, но ставит перед студентами проблемные задачи, побуждая искать пути и средства их решения. Проблема сама прокладывает путь к новым знаниям и способам действия.

Применение проблемного метода на занятиях элективного курса «Физическая культура и спорт» имеет свою специфику, заключающуюся в том, что решение интеллектуальной проблемы осуществляется через физические упражнения. Адекватным средством для этого выступают некоторые упражнения «веревочного» курса. «Веревочный» курс - это систематизированный активный тренинг командообразования и личностного роста, дающий в минимальные сроки максимальный командообразующий эффект. Основная задача «веревочного» курса - получение знаний и навыков работы в команде и создания команды, а также раскрытие личностного потенциала каждого из участников.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 20 процентов от всего объема аудиторных занятий.

Программа проведения активных и интерактивных занятий

№ п/п	Наименование раздела	Командные подвижные игры	Психотехнические игры	Проблемный метод обучения
1.	Легкая атлетика	26	2	2
2.	Гимнастика и общая физическая подготовка	24	2	2
3.	Плавание	4		
4.	Лыжная подготовка	2	2	
Итого		56	6	4

6. ПРИМЕРНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. «Легкая атлетика»

1. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Бег на средние дистанции.
4. Эстафетный бег.
5. Кроссовый бег.
6. Прыжки в длину с места (прыжок с места, тройной с места, десятерной с места)
7. Прыжок в длину с разбега.
8. Прыжок в высоту с разбега.

Бег – общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега по прямой, по повороту. Изучение и совершенствование техники низкого стандарта и финиширования. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности: в гору, под уклон, по жёсткому, мягкому и скользкому грунту. Преодоление препятствий, канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках от 80 до 200 м (юноши), от 30 до 150 (девушки). Эстафетный бег. Подготовка к выполнению зачётных упражнений на дистанциях от 100 до 5000 м.

Прыжки – ознакомление с техникой прыжков в высоту способами: «перешагивание», «флоп». Прыжков в длину способами: «согнув ноги», «ножницы». Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту, в длину. Подводящие и подготовительные упражнения. Подготовка к выполнению зачётного упражнения в прыжках.

2.«Волейбол»

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется доступностью игры, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Использование его, как полезного и эмоционального вида активного отдыха. Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учётом своих партнёров. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинить свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей.

Спортивные игры как средства совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника и тактика игры. Основные принципы организации командных

действий. Понятия о системах ведения игры в нападение и защите. Судейство товарищеских встреч и соревнований.

Специальные подготовительные упражнения: Ходьба на носках, пятках, скрещенным шагом. Бег обычным и приставным шагом, по прямой, зигзагообразно, по дугам, спиной вперед, боком, с изменением направления и скорости, по зрительным и звуковым сигналам. Основная стойки. Старты из положения стоя по направлению движения лицом, боком, спиной. Прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотами на 90° и 180°, вверх, вперед и в сторону. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча.

Техника игры в нападении: напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар - прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом.

Поддачи мяча: снизу, верхняя прямая и боковая.

Техника игры в защите: стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами: вправо, влево, вперед и назад. Выпады в различных направлениях. Прием и передача мяча: сверху двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху двумя руками через сетку, стоя спиной к ней. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока. Страховка блока.

Тактика игры – выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонняя игра.

3. «Баскетбол»

Элементы спортивных игр и подвижные игры следует включать в занятия всех периодов обучения. Игры способствуют развитию физических качеств (ловкости, быстроту, выносливость) и морально-волевые качества (дисциплинированность, находчивость, внимание и самообладание). Радостное настроение, удовлетворение, которое испытывают обучающиеся во время игры, оказывает большое положительное влияние на деятельность и отдых нервной системы, повышая силу и подвижность нервных процессов.

Специальные подготовительные упражнения: ходьба на носках, пятках, скрещенным шагом. Бег обычным и приставным шагом по прямой, зигзагообразно, по дугам, спиной вперед и боком, с изменением направления и скорости, по зрительным и слуховым сигналам. Основная стойка. Старты из положения, стоя по направлению движения лицом, боком, спиной. Прыжки на месте и в движении с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180° вверх, вперед и в сторону. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков, остановок. Подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом.

Передвижение и остановки: перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами - вперед, назад, вправо, влево.

Остановка в «два шага» и прыжком. Равномерный бег, ускорение. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительному сигналу. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.

Ловля мяча: одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку на месте, в движении и в прыжке.

Ведение мяча: правой и левой рукой на месте в движении шагом и бегом, с изменением направления, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника».

Броски мяча в корзину: с различных дистанций, двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением «противника». «Штрафные броски».

Сочетание приемов: рывок – ловля двумя руками – остановка в «два шага» – передача двумя руками от груди. Передача с места шагом «вперед» – ведение по

прямой – остановка прыжком – передача, ловля в движении – ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача. Ведение – бросок в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, после 2-х шагов с близкого расстояния.

Индивидуальные действия в нападении и защите: Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Финт с мячом на уход в одну сторону, уход с ведением в другую с последующей передачей, броском мяча в корзину. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Способы «держания» игрока без мяча и с мячом. Выбор места в защите для перехвата мяча. «Держание» центрального игрока. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча.

Коллективные действия в нападении: Позиционное нападение, быстрый прорыв в нападении одним и двумя игрокам центра. Заслоны, наведения.

Коллективные действия в защите: Личная защита (2:1:2), (3:2), (2:3), (1:3:1). Понятие о смешанной защите и зонном прессинге. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.

4. «Настольный теннис»

Игра в настольный теннис из развлекательной превратилась в спортивную. Сегодня настольный теннис один из самых массовых видов спорта. Играть в неё могут все. Она хороша тем, что может быть и развлекательной и оздоровительной, и тренировочной, воспитывающей необходимые физические и психологические качества.

Ознакомление с правилами игры. Техника игры, инвентарь, экипировка. Ракетка, накладки, мяч, стол, сетка, игровая площадка. Способы держания ракетки (хватка). Вертикальная хватка, горизонтальная хватка.

Способы передвижения: шаги, переступания, выпады, приставные шаги.

Передвижение в парах: линейный способ, Т-образный, И-образный, О-образный, Л-образный. Специальные, подводящие, имитационные упражнения в парах, тройках, четвёрках и т.д. Жонглирование мячом, имитация «срезок» справа и слева. «Накат» справа и слева, обработка этих элементов у тренировочной стенки. Совершенствование «срезок» и «накатов» в различных направлениях и сочетаниях. Разучивание «подрезок» слева и справа. Обучение подачам со сложным вращением. Освоение «топ-спина» справа и слева. Учебная игра. Тактика и правила парных игр. Учебная игра.

5. «Атлетическая гимнастика»

Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки, делают атлетическую гимнастику доступной для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближается к подлинному искусству.

Правила подбора упражнений:

Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся. Должны указывать разностороннее воздействие на организм. Их следует подбирать для различных частей тела, выполнять движения в различных направлениях, с изменяющейся скоростью и разным характером мышечных усилий: быстро, медленно, с напряжением, расслабленно и т.п. Комплекс должен включать упражнения на ощущения и коррекцию осанки, специальные упражнения на освоении различных типов дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное). Упражнения должны быть не с предельными отягощениями, количество их выполнения должно быть не менее 10 раз, по 3-4 сек. каждое.

Методические особенности занятий с отягощениями. Использование тренажеров. Правила поведения в тренажерном зале. Упражнения на тренажёрах, гимнастической стенке, скамейке, брусьях, перекладине. Упражнения с эспандерами, амортизаторами, с гирей, штангой. Упражнение с партнёром и отягощениями.

2. Беседа об основных группах мышц и необходимости их укрепления и развития.

3. Комплекс упражнений для мышц рук.
4. Комплекс упражнений для мышц груди.
5. Комплекс упражнений для мышц живота.
6. Комплекс упражнений для мышц спины.
7. Комплекс упражнений для мышц ног.
8. Комбинированные комплексы.

6. «Гимнастика»

Гимнастические упражнения являются фундаментом для общей физической подготовки. Гимнастические упражнения хорошо развивают силу, гибкость, координацию движений, равновесие, улучшают осанку.

Гимнастические упражнения оказывают избирательное воздействие на отдельные части тела, мышечные группы и суставы это особенно важно для укрепления отстающих в развитии мышц, для восстановления нарушенных двигательных функций.

Строевые и порядковые упражнения

Повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении.

Построения: в одну, в две шеренги (развёрнутые строи), в колонну по одному, по два (походный строй).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, по четыре и т.д. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Ходьба (походным и строевым шагом) и бег.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики. Упражнения для самостоятельной разминки.

Упражнения для девушек

Вольные упражнения и элементы акробатики

Движения ногами, руками, туловищем. Выпады, приседы, упоры, седы в сочетании с различными положениями и движениями рук и туловища. Равновесие на одной ноге («ласточка») с различными положениями рук. Кувырок вперёд.

Упражнения на брусках разной высоты

Размахивание изгибами в весе на верхней жерди. Висы: лёжа, присев и верхом на нижней жерди, хватом за верхнюю. Из вися лёжа на нижней жерди поворот в сед на бедре, угол, сидя на нижней жерди. Перемахи в вися лёжа на нижней жерди. Равновесие на нижней жерди хватом за верхнюю поперёк и продольно. Вис, прогнувшись, хватом за нижнюю жердь, опорой ступнями о верхнюю. Из вися прогнувшись, опорой ступнями о верхнюю жердь, подъём переворотом в упор на нижнюю. Из седа на нижней жерди (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом лицом к верхней жерди) соскок, углом назад.

Упражнения на бревне

Вскоки: с разбега прыжком в упор присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно, с косого разбега прыжком в сед на бедре, с косого разбега прыжком в упор, стоя на колени.

Повороты: кругом на двух ногах в приседе; махом одной ноги на 90° и 180°. Прыжки на месте на двух ногах со сменой ног. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Соскоки: соскок из упора стоя на колени; соскок в сторону.

Опорные прыжки

«Козёл» в ширину, высота – 100 см. Подготовительные упражнения. Вскок в упор на коленях и соскок ноги вперёд. Прыжок «ноги врозь».

Упражнения для юношей

Вольные упражнения и элементы акробатики:

Содержание этого раздела, см. в программе вольных упражнений и элементов акробатики для девушек I курса.

Упражнения на перекладине:

Низкая перекладина: висы стоя, сзади и прогнувшись. Упор с прыжка. Перемах одной ногой в упор верхом. Повороты из упора сзади в упор верхом. Подъёмы – верхом после спада из упора верхом, переворотом в упор из виса стоя. Высокая перекладина, подтягивание. Размахивание в висе.

Упражнения на брусьях:

Брусья низкие: упоры на руках, на предплечьях. Размахивание в упоре на предплечьях. Седы на бедре и «ноги врозь»; кувырок вперёд из седа «ноги врозь». Подъём с предплечий махом вперёд и махом назад. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки махом назад и вперёд из размахивания в упоре, махом вперёд с поворотом на 90 ° лицом к брусьям.

Опорные прыжки:

«Конь» в длину, прыжок «ноги врозь».

7. «Туризм»

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе. Туристическая деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. В походе обучающиеся закаляются, укрепляют здоровье, развивают физические качества.

Подбор обуви и одежды. Укладка и транспортировка рюкзака. Элементы топографии, чтение карты местности. Составление схемы маршрута. Ориентирование на местности с компасом и без компаса.

Азимут. Правила и техника передвижения по пересечённой местности. Меры безопасности. Организация бивуака в походе. Установка палатки. Организация лагеря без палаток. Разведение костра. Приготовление пищи. Преодоление препятствий. Первая медицинская помощь. Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе.

8.«Футбол»

Футбол, один из наиболее популярных видов спорта, как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Занятия по футболу воспитывают у студента морально-волевые качества, такие как взаимопомощь, уважение к сверстникам, сознательная дисциплина, активность. Научные данные показывают, что футболисты имеют правильное пропорциональное телосложение и высокие показатели физического развития.

Удары по мячу ногой: по неподвижному, катящемуся. Удар серединой подъёма. Подход к мячу, движение бьющей ноги. Движение головой и туловищем. Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема. Удар внутренней частью, прилегающей к большому пальцу. Удар внешней частью подъёма, стороной повернутой внутрь. Положение ног, туловища перед ударом и при его выполнении удары по мячу головой без прыжка. Удар лбом. Остановка мяча, катящегося по земле и летящего в воздухе: остановка подошвой ноги, внутренней и внешней стороной стопы, грудью.

Остановка мяча, катящегося по земле и летящему в воздухе. Ведение мяча: по прямой линии, с обводкой неподвижных препятствий. Вбрасывание мяча на дальность и точность. Игра вратаря: основные приёмы ловли и отбивание мяча. Выполнение свободного, углового и одиннадцатиметрового удара. Изучение техники игры. Индивидуальные действия игрока: выбор места на поле, освобождение от опеки противника, уметь закрыть противника. Коллективные действия: передача мяча, игра на свободное место. Передача мяча со сменой мест: игра на квадрате 4×2, 3×2, 6×5, на одной половине поля. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам (без выполнения угловых ударов, без положения вне игры). Практика судейства учебных игр.

9. «Лыжная подготовка»

Обучение держанию палок и надеванию лыж. Переноска лыж и палок. Техника лыжных ходов классического стиля, переменного 2х шажного хода, одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного 2х шажного хода. Подводящие упражнения для изучения конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход, одновременный 2х шажный коньковый ход. Сочетание лыжных ходов.

Техника подъёма на лыжах: скользящим шагом, скользящим бегом, ступающим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой.

Техника спусков на лыжах: спуск в стойке отдыха, высокой стойке, низкой стойке. Вставание после падения на горе. Преодоление неровностей. Торможения при спуске «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, остановка падением. Повороты на лыжах на месте и в движении, повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Вокруг носков лыж, поворот на месте махом назад, поворот на месте прыжком с опорой на палки, поворот в движении переступанием, упором. Игры и забавы на лыжах.

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценк а в о ч к а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	6	5	4	3	2	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

7. .УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕСАМОСТОЯТЕЛЬ-НОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Сорокин А.А. Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению 38.03.01- Экономика –

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 272 с.
2. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов -3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с
3. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424с.
4. Гимнастика. Методика преподавания. [Электронный ресурс]: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>
5. Мархоцкий, Я.Л. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск: Выш. шк., 2010. – 286 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507145>
6. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=507251>

Дополнительная литература:

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -2-е изд., стер. -М.: Издательский центр "Академия", 2006.-272 с.
2. Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.
3. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: Рекомендовано в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КНОРУС, 2011. - 376 с.
4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Допущено в качестве учебного пособия для вузов/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
5. Кузнецова, Оксана Владимировна. Настольная книга туриста: Практическое пособие/ О.В. Кузнецова. - 2-е изд. - М.: Издательско- торговая корпорация "Дашков и К", 2014. - 264 с
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.

в) программное обеспечение и информационно-справочные системы:

1. Пакет офисного программного обеспечения «Microsoft Office»-
2. Информационно-правовая система «Кодекс» [http:// www.kodeks .ru/](http://www.kodeks.ru/)

г) интернет-ресурсы:

Физическая культура, спорт и здоровье. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

3 Физическое воспитание и спортивная тренировка. Режим доступа: <http://elibrary.ru>

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура и спорт" для высших учебных заведений.

4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

5. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

6. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

7. [http ://kzg.narod.ru/](http://kzg.narod.ru/) - Журнал «Культура здоровой жизни»

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведение практических занятий предназначен спортивный зал 158.54 м², оснащенный необходимым для занятий спортивным оборудованием: мячи различного спортивного предназначения, теннисный стол в наборе, шахматы, шашки, бадминтон, гиревые устройства, гимнастические снаряды и оборудование, лыжная база.

10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В качестве самостоятельной работы студенты специального учебного отделения, студенты-инвалиды и студенты с ограниченными возможностями здоровья пишут рефераты, самостоятельно обращаясь к научной, методической, учебной и справочной литературе.

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
9. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

13. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
14. Понятие об основном и рабочем обмене.
15. Внешнее и внутреннее дыхание.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Здоровый образ жизни студента.
19. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Режим труда и отдыха.
22. Гигиенические основы закаливания.
23. Личная гигиена студента и его составляющие.
24. Профилактика вредных привычек.
25. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
26. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
27. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
28. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
32. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. Возрастные особенности содержания занятий.
37. Профилактика спортивного травматизма.
38. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
39. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
40. Современные популярные системы физических упражнений..
41. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
42. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
43. Двигательный режим - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
44. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
45. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
46. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
47. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма человека.
48. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
49. профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
50. Основы физического воспитания молодой семьи.

51. Формы активного проведения досуга.
52. Праздники здоровья.
53. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
54. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
55. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. 56.
56. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
57. Осанка и походка современного человека.
58. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
59. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
60. Основные виды релаксации.
61. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
62. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
63. Физическая культура в рабочее и свободное время.
64. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
65. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
66. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
67. ЛФК при черепно-мозговой травме
68. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы
69. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы
70. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
71. ЛФК после перенесенных травм.
72. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
73. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
74. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
75. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
76. Физиологические основы лечебной физической культуры.
77. Основные научно-теоретические представления о рациональном питании.

Требования к выполнению реферата

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист;
2. Оглавление;
3. Введение (обоснование выбранной темы);
4. Основная часть;
5. Заключение (выводы);
6. Список использованной литературы;
7. Приложения (если таковые имеются).

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.).

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется снизу номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных

страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 интервал. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

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

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся снизу в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, **ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ**, отмечается **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ** изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и **КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ**, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить... выявить... установить. и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается **СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА** реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

Заключение

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие **ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ**, делаются **СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ** (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уход от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ

одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение - если название - цитата). Место (город) издания. Г од издания - цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Г од издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Г од выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с...» или «перерисовано с...»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации - схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок. Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Показатели и критерии оценки реферата

Показатели оценки реферата:

1. Новизна текста - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы - соответствие плана теме доклада; - соответствие содержания теме и плану доклада; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов

3. и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Обоснованность выбора источников - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему доклада; - культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок,

стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Критерии оценки:

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Программа составлена в соответствии с направлением подготовки подготовки **35.03.07– «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» по профилю подготовки Технология переработки продукции растениеводства**

Автор

Сорокин А.А.

Рецензент

Губейдуллина З.М.

Программа рассмотрена на заседании кафедры Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины «18» января 2016г. протокол №7

Зав. кафедрой

Губейдуллина З.М.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета от 19.01..2016 года, протокол № 7

Председатель методической комиссии _____

В.Н Власова

Заведующая библиотекой _____

М.В.Наумова

Лист регистрации изменений

Изменения	Основание для изменения	Протокол заседания кафедры	Протокол заседания методической комиссии
<p>1. П.6 рабочей программы «Примерный фонд оценочных средств» изложить в следующей редакции: Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по элективному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт» разработан на основании следующих документов: -Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».</p> <p>2) Фонд оценочных средств представлен в приложении рабочей программы и включает в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.</p>	<p>1.Изменение №1 в положение о рабочей программе от 05.04.2016г. 2.Предписание ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА в части Технологического института - филиала ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА об устранении выявленных нарушений от Рособнадзора Управления надзора и контроля за организациями, осуществляющими образовательную деятельность от 01.04.2016г. №07-55-106/39-Л/З.</p>	<p>Протокол №11 от 07.04.16 г.</p>	<p>Протокол № 12 от 08.04.16 г.</p>

Составитель:



Н.С. Семенова

Министерство сельского хозяйства РФ
Технологический институт - филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия
имени П. А. Столыпина»

Кафедра «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры ГиЕНД
«7»апреля 2016г,
протокол № 11
Заведующий кафедрой
_____ З.М. Губейдуллина

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Приложение к рабочей программе
по учебной дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС)**

Направление подготовки подготовки 35.03.07– Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Профиль подготовки «Технология переработки продукции растениеводства

бакалавр
Квалификация (степень) выпускника

Димитровград 2016

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.
5. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура и спорту (элективный курс)

Модели контролируемых компетенций.

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-8	-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства сформированности компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	1-6	лекции	Тесты, определения физической подготовленности студентов основного учебного отделения, тесты и контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности студентов специального учебного отделения, функциональные пробы и тесты для студентов с инвалидностью с ограниченными возможностями здоровья
		уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	1-6	Учебно-тренировочные занятия	Тесты, определения физической подготовленности студентов основного учебного отделения, тесты и контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности студентов специального учебного отделения, функциональные пробы и тесты для студентов с инвалидностью с ограниченными возможностями здоровья
		владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического	1-6	Учебно-тренировочные занятия	Тесты, определения физической подготовленности студентов основного

		самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.			учебного отделения, тесты и контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности студентов специального учебного отделения, функциональные пробы и тесты для студентов с инвалидностью с ограниченными возможностями здоровья
--	--	---	--	--	--

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния обучающегося	Тесты для оценки физической подготовленности тест Купера, тест на гибкость, тест на ловкость
2	Физическое упражнение	Двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям	Фонд физических упражнений
3	Функциональная проба	Специальный вид испытания реакции организма обучающегося в целом или отдельных его систем и органов на определенную функциональную нагрузку	Индекс Руффье, проба Штанге, проба Генчи, проба Ромберга

Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине:

№	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Основное учебное отделение			
1	Легкая атлетика	ОК-8	Тест на скоростно-силовую подготовленность Тест на общую выносливость
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	ОК-8	Тест на силовую подготовленность
3	Плавание	ОК-8	Плавание 50 м
4	Лыжная подготовка	ОК-8	Бег на лыжах (девушки - 2 км, юноши - 3 км)
Специальное учебное отделение			
1	Легкая атлетика	ОК-8	Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой)
2	Гимнастика и общая физическая подготовка	ОК-8	Тест на гибкость
3	Плавание	ОК-8	Плавание (девушки 25 м, юноши 50 м (без учета времени)
4	Лыжная подготовка	ОК-8	Бег на лыжах (девушки - 2 км, юноши - 3 км, без учета времени)
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья			
1	Оздоровительная аэробика	ОК-8	Индекс Руффье, проба Штанге, проба Генчи
2	Дартс	ОК-8	Проба Ромберга (оценка равновесия и вестибулярной устойчивости)
3	Оздоровительное плавание	ОК-8	Плавание (без учета времени; длина дистанции - от уровня подготовленности)
4	Настольный теннис	ОК-8	Тест на ловкость

Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция, этап освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (зачтено)	Продвинутый уровень (зачтено)	Высокий уровень (зачтено)
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: научнопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, не знает научно-практических основ здорового образа жизни, допускает существенные ошибки	Обучающийся имеет только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, профессионально-прикладной физической культуры студента, твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Обучающийся знает научнопрактические основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента, их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов, глубоко и прочно усвоил программный материал. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменений заданий

	<p>Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p>	<p>Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу. Большинство предусмотренных программой обучения заданий не выполнено</p>	<p>В целом успешное, но не системное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, совершенствования, формирования здорового образа жизни, умеет заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта только под руководством преподавателя или тренера</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы, умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, совершенствования, формирования здорового образа жизни, умеет самостоятельно заниматься различными видами спорта</p>	<p>Сформулированное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, совершенствования, формирования здорового образа жизни, умеет управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные спортивные технологии</p>
	<p>Владеет: Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу большинством предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено</p>	<p>В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Владеет элементарными навыками в выборе средств методов физической культуры</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы или сопровождающееся отдельными ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической и культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Владеет навыками мониторинга собственного функционального состояния систем организма</p>	<p>Успешное системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и совершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий</p>

3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

3.1.1 Обязательные тесты определения физической

№ п/п	Характеристика направленности тестов
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег - 100 м (сек.)
2	Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) Подтягивание на перекладине (раз)
3	Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,а) Бег 3000 м (мин.,с.)

1.1.2 Промежуточные тесты определения физической подготовленности студентов основного учебного отделения

№ п/п	Характеристика направленности тестов
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см); Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз).
2	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз); Подтягивание на перекладине (высота 90 см), опора пятками (раз); Поднимание прямых ног из положения вис до перекладины (раз).
3	Тест на общую выносливость: Бег на лыжах 5 км (мин. сек) Бег на лыжах 3 км (мин.сек)

3.1.3. Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Тесты и контрольные упражнения
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
3.	Прыжки в длину с места (см)
4.	Бег 100 м (с)

5.	Бег на лыжах 2 км 3 км
6.	Упражнение со скакалкой - прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)
7.	Гибкость - стоя на краю скамейки, наклон вперед, не сгибая коленей. Положение пальцев кисти на уровне верхнего края скамейки соответствует нулевому значению. Результат определяют в сантиметрах. Если обследуемый не достает до нулевой отметки, результаты записываются со знаком минус, если за нулевую отметку, со знаком плюс.
8.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течении 5 с. Задача перед обследуемым - как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края линейки. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.
9.	Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости (проба Ромберга). Стойка на одной ноге, пятка другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед, глаза закрыты (с)
10.	Ловкость - ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин. (ошибки)
11.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на % глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)
12	Оценка статической выносливости основных групп мышц (с): Разгибатели спины. И.п.- лежа на груди, удержание туловища в положении разгибания. Мышцы брюшного пресса. И. п.- лежа на спине, удержание в положении сгибания выпрямленных ног в коленных суставах под углом 30° Разгибание левого (правого) бедра. И. п. - лежа на груди, удержание в положении разгибания выпрямленной в коленном суставе левой (правой) ноги. Мышцы, отводящие левое (правое) бедро. И. п.- лежа на правом (левом) боку, отведение и удержание разогнутой в коленном и тазобедренном суставах левой (правой) ноги, правая (левая) согнута в тазобедренном и коленном суставах. Разгибатели левой (правой) голени.

3.1 Тесты и функциональные пробы для оценки функциональной подготовленности студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья

№ п/п	Тесты и функциональные пробы
1	Тест Купера (м) ¹
2	Проплывание отрезков (девушки 25 м, юноши 50 м)
3	Тест на гибкость (см) ²
4	Индекс Руффье (баллы)
5	Проба Штанге (сек)
6	Проба Генчи (сек)

¹Тест К.Купера -12 минутный бег в чередовании с ходьбой² Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см)

Функциональные пробы

Индекс Руффье

Оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5 минутного отдыха) измеряют пульс P1, затем выполняются 30 приседаний за 30 секунд - юноши, и 24 приседания за 30 секунд - девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту пульс вновь подсчитывают, стоя (P3). Данный индекс рассчитывается по формуле

$$Y = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: 0-5 - отлично, 5-10 - хорошо, 11-15 - удовлетворительно, свыше 15 - неудовлетворительно.

Проба Штанге

В положении сидя занимающийся делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

Проба Генчи

В положении сидя занимающийся делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Если эта проба проводится вслед за другой дыхательной пробой, необходимо сделать перерыв 5-7 минут.

Проба Ромберга

Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза - ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза - испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор).

При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с - оценка «неудовлетворительно».

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования

компетенций

Критерии рейтинговых оценок по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс):

<u>Зачетная оценка</u>	<u>Рейтинговая оценка успеваемости</u>
<u>Зачтено</u>	<u>80-110 баллов</u>
<u>Зачтено</u>	<u>60-79 баллов</u>
<u>Зачтено</u>	<u>45-59 баллов</u>
<u>Не зачтено</u>	<u>менее 45 баллов</u>

Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контро

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов, не более				
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов	Поощрительные баллы
Зачет	50	30	20	100	10

«Автоматический» зачет выставляется без опроса студентов по результатам рефератов и других работ, выполненных студентами в течение семестра, а также по результатам текущей успеваемости на занятиях.

Оценка за «автоматический» зачет должна соответствовать итоговой оценке за работу в семестре.

Студенты, рейтинговые показатели которых ниже 45 баллов, сдают зачет в традиционной форме. Рейтинговые оценки за зачет, полученные этими студентами, не могут превышать 45 баллов.

Оценивание качества устного ответа при промежуточной аттестации обучающегося (зачета)

Ожидаемые результаты:

Демонстрация знаний научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации **определяется оценками «зачтено» или «не зачтено», по следующим** критериям:

«Зачтено» (45 баллов) **ставится, если:**

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение основной литературы.
- «Не зачтено» (менее 45 баллов) **ставится, если:**
- не раскрыто основное содержание учебного материала;
 - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
 - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
 - не сформированы компетенции, умения и навыки.

Оценивание работы обучающегося на учебно-тренировочных занятиях студентов основного учебного отделения

Ожидаемые результаты:

Демонстрация знаний научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных и два промежуточных теста контроля общей физической подготовленности. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Для студентов основного учебного отделения

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег - 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа на спине	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					

Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Промежуточные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценк а в очк ах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжок в длину с места (см);	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз).	160	150	140	110	90	160	150	140	110	90
2.Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз); Подтягивание на перекладине (высота 90 см), опора пятками	20	16	10	8	4	15	12	9	7	5

Примечание: Промежуточные тесты проводятся в течение каждого семестра на протяжении изучения элективного курса «Физическая культура и спорт» и характеризуют уровень физической подготовленности студента

Оценивание работы обучающегося на учебно-тренировочных занятиях студентов специального учебного отделения

Ожидаемые результаты:

Демонстрация знаний научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Студенты специального учебного отделения выполняют тесты и контрольные упражнения, доступные им по состоянию здоровья, для оценки общей физической подготовленности.

№ п/п	Тесты и контрольные упражнения	пол	Оценка в очках				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)	ж	5	7	10	13	15
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м	5	6	7	8	9
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж м	130 190	140 200	150 210	160 220	170 230
4.	Бег 100 м (с)	ж м	19.0 15.1	18.5 14,8	18.0 14,6	17.5 14,3	17.0 14.0
5.	Бег на лыжах 2 км 3 км	ж м	без учета времени				
6.	Упражнение со скакалкой - прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)	ж м	10 5	20 10	30 15	40 20	50 25
7.	Гибкость - стоя на краю скамейки, наклон вперед, не сгибая коленей. Положение пальцев кисти на уровне верхнего края скамейки соответствует	ж м	15 20	10 15	5 10	0 5	-5 0
	нулевому значению. Результат определяют в сантиметрах. Если обследуемый не достает до нулевой отметки, результаты записываются со знаком минус,						
8.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на	ж м	21 24	19 21	16 18	13 15	10 13
9.	Оценка равновесия и вестибулярной устойчивости (проба Ромберга). Стойка на одной ноге, пятка другой касается колена опорной, руки вытянуты вперед,	ж м	0,5	0.5 0,10	0.10 0,15	0.15 0,20	0.20 устойчивое положение
10.	Ловкость - ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из	ж м	4	3	2	1	без ошибок

11.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на % глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)	ж м	0,20	0,20 0,29	0,30 0,39	0,40 0,49	0,50
12	Оценка статической выносливости основных групп мышц	ж м	0,10 0,15	0,15 0,30	0,20 0,45	0,25 0,60	0,30 0,90
12.1	Разгибатели спины. И.п. –лежа на груди, удержание туловища в положение разгибания						
12.2	Мышцы брюшного пресса. И. п.- лежа на спине, удержание в положении сгибания выпрямленных ног в коленных суставах под углом 30°						
12.3	Разгибание левого (правого) бедра. И. п. - лежа на груди, удержание в положении разгибания выпрямленной в коленном суставе левой (правой) ноги.						
12.4	Мышцы, отводящие левое (правое) бедро И. п.- лежа на правом (левом) боку, отведение и удержание разогнутой в коленном и тазобедренном суставах левой (правой) ноги, правая (левая) согнута в тазобедренном и коленном суставах						
12.5	Разгибатели левой (правой) голени. И.п. –сидя на стуле, удержание выпрямленной ноги в коленном суставе						

Примечание: педагогические тесты и контрольные упражнения выбираются преподавателем в зависимости от степени отклонения в состоянии здоровья студента.

Оценивание работы обучающегося на учебно-тренировочных занятиях студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья

Ожидаемые результаты:

Демонстрация знаний научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Тесты и функциональные пробы выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья.

Студентам предлагается 7 функциональных проб и тестов, из числа которых они выбирают 3, не являющиеся противопоказаниями для их заболеваний и в дальнейшем становящиеся для них контрольными при оценке функциональной и двигательной подготовленности. Результаты функциональных проб и тестов оцениваются в динамике по приросту от исходных показателей. При зачете учитываются результаты трех функциональных проб и тестов по выбору студента.

Функциональные пробы и тесты	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Тест Купера (м) ¹	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Проплывание отрезков (девушки 25 м, юноши 50 м)	Без учета времени		
Тест на гибкость (см) ²	По приросту результата в течение семестра		
Индекс Руффье (баллы)	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек)	По приросту результата в течение семестра		
Проба Г енчи (сек)	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек)	По приросту результата		

Тест К. Купера - 12 минутный бег в чередовании с ходьбой. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см)

Разработчик преподаватель



_____ А.А. Сорокин

**РЕЦЕНЗИЯ
НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Дисциплина Физическая культура и спорт»

Направление подготовки подготовки 35.03.07– Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции

Профиль подготовки «Технология переработки продукции растениеводства

Соответствие логической и содержательно-методической взаимосвязи данной дисциплины с другими частями ООП	Соответствует
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	ОК-8
Соответствие аудиторной и самостоятельной нагрузки учебному плану	Соответствует
Процент лекционных занятий от аудиторной нагрузки	Соответствует
Последовательность и логичность изучения модулей дисциплины	Соответствует
Наличие междисциплинарных связей с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	Присутствуют
Соответствие видов самостоятельной работы требованиям к выпускникам в ФГОС	Соответствует
Соответствие диагностических средств (экзаменационных билетов, тестов, комплексных контрольных заданий и др.) требованиям к выпускнику по данной ООП	Соответствует
Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (указать конкретно)	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция пресс-конференция
Учебно-методическое и информационное обеспечение	Соответствует
Материально-техническое обеспечение данной дисциплины	Соответствует

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Считаю, что вышеуказанная рабочая учебная программа соответствует указанному направлению и профилю подготовки

Рецензент



к.б.н., доцент Губейдуллина З.М.

Лист регистрации изменений в рабочую программу

Изменения	Основание для изменений	Протокол заседания кафедры	Протокол заседания методической комиссии
<p>Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия имени П.А.Столыпина» (сокращенное – ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА) переименовано в Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Ульяновский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина» (сокращенное Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ)</p>	<p>Приказы МСХ РФ «О переименовании ...» №197 от 25.04.2017г., «О внесении изменений в Устав» от 13.06.2017г. № 200-у</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

Заместитель директора по учебной и воспитательной работе



Н.С. Семенова

Лист переутверждения рабочей программы

<p>Заседание кафедры Протокол № <u>11</u> от <u>7.04.2016</u> г Зав.кафедрой <u><i>Зубова</i></u> <u>З.М. Губейдуллина</u></p>	<p>Заседание методической комиссии Протокол № <u>12</u> от <u>08.04.2016</u> г Председатель методической комиссии <u><i>В.Н. Власова</i></u> <u>В.Н. Власова</u></p>
<p>Протокол № <u>13</u> от <u>28.06.2016</u> г Зав.кафедрой <u><i>Зубова</i></u> <u>З.М. Губейдуллина</u></p>	<p>Протокол № <u>14</u> от <u>28.06.2016</u> г Председатель методической комиссии <u><i>В.Н. Власова</i></u> <u>В.Н. Власова</u></p>
<p>Протокол № _____ от _____ 20__ г Зав. кафедрой _____ <u>З.М. Губейдуллина</u></p>	<p>Протокол № _____ от _____ 20__ г Председатель методической комиссии _____ <u>В.Н. Власова</u></p>
<p>Протокол № _____ от _____ 20__ г Зав. кафедрой _____ <u>З.М. Губейдуллина</u></p>	<p>Протокол № _____ от _____ 20__ г Председатель методической комиссии _____ <u>В.Н. Власова</u></p>

Лист переутверждения рабочей программы

Заседание кафедры	Заседание методической комиссии
Протокол №10 от 28.06.2016 г Зав. кафедрой <i>[Signature]</i> В.М. Иванов	Протокол №10 от 29.06.2016 г Председатель методической комиссии <i>[Signature]</i> И.Г. Яковлева
Протокол № <u>10</u> от <u>29.06.2016</u> Зав. кафедрой <i>[Signature]</i> В.М. Иванов	Протокол № <u>10</u> от <u>30.06.2016</u> Председатель методической комиссии <i>[Signature]</i> И.Г. Яковлева
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии