

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 09.07.2026 13:56:00
Уникальный программный ключ:

170b62a2aaba69ca249560a5d2dfa2e1cb0409df5bae3e14ca423f54f1c8e833

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

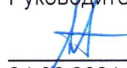
Тарский филиал

Факультет высшего образования

ОПОП по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры

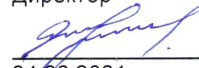
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП


А.В. Банкрутенко
24.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

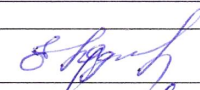
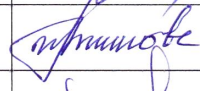
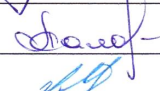

А.Н. Яцунов
24.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Профиль «Землеустройство и кадастры»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	кафедра гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин	
Разработчик РП:		С.М. Зубов
Внутренние эксперты:		
Председатель методического совета филиала, канд.экон.наук., доцент		Е.В. Юдина
Начальник отдела ООиНД		И.А. Титова
Заведующая библиотекой		С.В. Малашина
Инженер-программист		А.В. Муравьев

Тара 2021

1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утверждённый приказом Министерства науки и высшего образования от 12 августа 2020 г. № 978;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры, направленность (профиль) - Землеустройство и кадастры.

1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения.

1.3 В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках планового ежегодного и ситуативного совершенствования, которые отражаются в п. 9 рабочей программы.

2. ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ОПОП

2.1 Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- производственно-технологический, проектный, организационно-управленческий, к решению им профессиональных задач, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина.

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

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

- дать обучающимся знания по теории, истории и методике физической культуры;
- формировать умения и навыки занятий различными видами спорта, современными и двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить у обучающихся уровень функционального состояния систем организма, физического развития, подготовленности на основе применения высокоэффективных спортивных и оздоровительных технологий обучения;
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, обеспечивающие им социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда;
- формировать у обучающихся устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать у обучающихся готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

2.2 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда

2.3 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота знаний	Знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет
		Наличие умений	Умеет проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
		Наличие	Владеет методикой	Компетенция в	1. Сформированность компетенции соответствует			

		навыков (владение опытом)	проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний	Знает основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет	
	Наличие умений	Умеет использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.		
	Наличие навыков (владение опытом)	Владеет навыками организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью		

			мышечной релаксации в физкультурно- спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда		соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	
--	--	--	---	--	---	--

2.4 Логические и содержательные взаимосвязи дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

Дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной дисциплины		Индекс и наименование дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой	Индекс и наименование дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра
Индекс и наименование	Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)		
Физическая культура в (школьный курс)			1 семестр Б1.О.03 Иностранный язык Б1.О.05 Информационные технологии Б1.О.07 Высшая математика Б1.О.08 Физика Б1.О.20 Геодезия Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.02 Русский язык и деловое общение Б1.В.ДВ.01.02 История земельных отношений 2 семестр Б1.О.02 История (история России, всеобщая история) Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности Б1.О.07 Высшая математика Б1.О.08 Физика Б1.О.10 Инженерное обустройство территории Б1.О.13 Основы обследований земель Б1.О.15 Основы природопользования для землеустройства Б1.О.20 Геодезия Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.05 Основы проектного управления Б1.В.07 Психология Б2.О.01.01(У) Технологическая практика (геодезия) 3 семестр Б1.О.01 Философия Б1.О.06 Цифровые технологии Б1.О.14 Ландшафтоведение для землеустройства Б1.О.17 Основы землеустройства Б1.О.22 Дистанционное зондирование Земли Б1.О.23 Географические и земельно-информационные системы Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.06 Проектная деятельность 4 семестр Б1.О.11 Типология объектов недвижимости Б1.О.12 Техническая инвентаризация объектов недвижимости Б1.О.18 Основы кадастра недвижимости Б1.О.21 Геодезические работы в землеустройстве и кадастре Б1.О.24 Прикладные программы землеустройства и кадастра Б1.О.27 Методика научных исследований Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.01 Правоведение Б1.В.03 Экономическая теория Б1.В.04 Экономика и организация сельскохозяйственного производства Б1.В.06 Проектная деятельность Б1.В.ДВ.03.01 Потенциал земли и природных ресурсов Б1.В.ДВ.03.02 Охрана земель Б2.О.01.02(У) Технологическая практика (информационные технологии землеустроительных и кадастровых работ) ФТД.01 Основы межкультурной коммуникации
Б1.О.31 Физическая культура и спорт	Знать роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке человека; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика). Занятия избранным видом спорта	Б1.О.31 Физическая культура и спорт	

* - для некоторых дисциплин первого года обучения целесообразно указать на взаимосвязь с предшествующей подготовкой обучающихся в старшей школе

2.5 Формы методических взаимосвязей дисциплины с другими дисциплинами и

практиками в составе ОПОП

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

- учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины;
- согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;
- совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;
- участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма зачета, экзамена по предыдущей.

2.6 Социально-воспитательный компонент дисциплины

В условиях созданной вузом социокультурной среды в результате изучения дисциплины: формируются мировоззрение и ценностные ориентации обучающихся; интеллектуальные умения, научное мышление; способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя с обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

Через связь с НИРО, осуществляемой во внеучебное время, социально-воспитательный компонент ориентирован на:

- 1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;
- 2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;
- 3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;
- 4) гражданско-правовое воспитание личности;
- 5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

Объединение элементов образовательной и воспитательной составляющей дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций выпускников, компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера, создает условия, необходимые для всестороннего развития личности.

3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах 1, 2 курсов (очная форма обучения), во 2 семестре 1 курса (заочная форма обучения).

Продолжительность семестров:

1 семестр - 13 5/6 недель (теоретическое обучение, очная форма обучения);

2 семестр – 20 3/6 недель (теоретическое обучение, очная форма обучения);

3 семестр – 12 5/6 недель (теоретическое обучение, очная форма обучения);

5 семестр – 22 недели (теоретическое обучение, очная форма обучения).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Трудоемкость, час				
	семестр, курс*				
	очная форма				заочная форма
	№ сем. 1	№ сем. 2	№ сем. 3	№ сем. 4	№ курса/сем – 1/2
1. Аудиторные занятия, всего	38	40	32	30	6
- лекции	-	-	-	-	-
- практические занятия	26	42	26	44	6
2. Внеаудиторная академическая работа	56	40	56	38	318
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	10	10	10	10	10
Выполнение и сдача индивидуального задания в формате реферата (для обучающихся очной и заочной формы обучения)	10	10	10	10	10
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	26	10	26	18	108
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	-	-	-	-	-
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	20	20	20	100	200
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	+	+	+	+	4
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы				328
	Зачетные единицы				328
Примечание:					
* – семестр – для очной и очно-заочной формы обучения, курс – для заочной формы обучения;					
** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.:					

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Укрупненная содержательная структура дисциплины и общая схема ее реализации в учебном процессе

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел	
		общая	Аудиторная работа				ВАО			
			всего	лекции	занятия		всего			фиксированные виды
					практически е (всех форм)	лабораторн ые				
		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная форма обучения										
1	Легкая атлетика	70	26		26		56	10	Контрольные нормативы, фронтальный опрос, тест, конспект	УК-7
	1.1 Бег	70	26		26		56	10		
2	Спортивные игры	100	42		42		40	10		УК-7
	2.1 Волейбол	50	20		20		20	5		
	2.2 Баскетбол	50	22		22		20	5		
3	Лыжная подготовка	70	26		26		56	10		УК-7
	3.1 Лыжная подготовка	70	26		26		56	10		
4	Общефизическая подготовка	88	44		44		38	10	УК-7	
	4.1 Общефизическая подготовка	88	44		44		38	10		
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		328	138	-	138	-	190	40		
Заочная форма обучения										
1	Легкая атлетика	78					78		Фронтальный опрос, тест, конспект	УК-7
	1.1 Бег	78					78			
2	Спортивные игры	80					80			УК-7
	2.1 Волейбол	40					40			
	2.2 Баскетбол	40					40			
3	Лыжная подготовка	70					70			УК-7
	3.1 Лыжная подготовка	70					70			
4	Общефизическая подготовка	96	6		6		90	10	Контроль нормативы, фронтальны й опрос, тест, конспект	УК-7
	4.1 Общефизическая подготовка	96	6		6		90	10		
	Промежуточная аттестация	4	×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		328	6	-	6	-	318	10		

4.2 Лекционный курс.

Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения
раздела	лекции		очная / очно-заочная форма	заочная форма	
Чтение лекций учебным планом не предусмотрено					

4.3 Примерный тематический план практических занятий по разделам дисциплины

4.3. Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины				
Очная форма обучения				
Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАО
	очная форма			
1 курс			Психологический тренинг (16 часов)	Написание реферата
Легкая атлетика	14			
- бег	14			
Спортивные игры	20			
- волейбол	10			
- баскетбол	10			
Лыжная подготовка	14			
- лыжная подготовка	14			
Общефизическая подготовка	20			
- общефизическая подготовка	20			
Итого	68			
2 курс			Психологический тренинг (12 часов)	
Легкая атлетика	12			
- бег	12			
Спортивные игры	22			
- волейбол	10			
- баскетбол	12			
Лыжная подготовка	12			
- лыжная подготовка	12			
Общефизическая подготовка	24			
- общефизическая подготовка	24			
Итого	70			
Всего	138			
Заочная форма обучения				
Тема занятия	Трудоёмкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы	Связь занятия с ВАО
	заочная форма			
1 курс			Психологический тренинг (2 часа)	Написание реферата
Общефизическая подготовка	6			
- общефизическая подготовка	6			
Итого	6			
Всего практических занятий по учебной дисциплине:			Из них в интерактивной форме:	
- очная форма обучения		138	- очная форма обучения	
- заочная форма		6	- заочная форма	
В том числе в формате семинарских занятий:		-		
- очная форма обучения		-		

4.4 Лабораторный практикум.

Примерный тематический план лабораторных занятий по разделам дисциплины

№			Тема лабораторной работы	Трудоемкость ЛР, час		Связь с ВАРО		Применяемые интерактивные формы обучения*
раздела	ЛЗ*	ЛР*		очная форма	заочная форма	предусмотрена самоподготовка к занятию +/-	Защита отчета о ЛР во внеаудиторное время +/-	
Проведение лабораторного практикума учебным планом не предусмотрено								

5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

5.1.1 Выполнение и сдача реферата по дисциплине

5.1.1.1 Место реферата в структуре учебной дисциплины

Разделы дисциплины, освоение которых обучающимися сопровождается или завершается выполнением реферата		Компетенции, формирование/развитие которых обеспечивается в ходе выполнения и сдачи реферата
№	Наименование	
1	Легкая атлетика	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	Спортивные игры	
3	Лыжная подготовка	
4	Общефизическая подготовка	

5.1.1.2 Перечень примерных тем для написания реферата

Очная форма обучения

1. Формирование ценностных ориентаций молодёжи на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Развитие быстроты
6. Развитие двигательных способностей
7. Развитие основных физических качеств юношей.
8. Развитие основных физических качеств девушек.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика
10. Физическая культура и физическое воспитание
11. Физическое воспитание в семье
12. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
13. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
14. Двигательный режим и его значение.
15. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
16. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
17. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
19. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
20. Основы спортивной тренировки.
21. Утомление при физической и умственной работе.
22. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
23. Адаптация к физическим упражнениям.
24. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
25. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
26. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
27. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
28. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
29. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
30. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
31. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
32. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
33. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

34. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
35. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
36. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
37. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
38. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
39. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
41. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
42. Влияние физических упражнений на мышцы.
43. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
44. Организация физического воспитания.
45. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
47. Профилактика травматизма.
48. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
49. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
50. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
51. Биологические ритмы и сон;
52. Наука о весе тела и питании человека.
53. Формирование двигательных умений и навыков.
54. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
55. Основы спортивной тренировки.
56. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
57. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
58. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
59. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
60. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
61. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
62. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
63. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
64. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
65. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
66. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
67. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
68. Развитие экстремальных видов спорта
69. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
70. Бег, как средство укрепления здоровья.
71. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
72. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
73. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
74. Возникновение и развитие гимнастики.
75. История возникновения и развития зимних видов спорта
76. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
77. Русские национальные виды спорта и игры.
78. Национальные виды спорта и игры народов мира.
79. Олимпийское движение.
80. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
81. История возникновения и развития Олимпийских игр.
82. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
83. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
84. Развитие Олимпийского движения в России.
85. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

86. Анализ современных летних Олимпийских игр.
87. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
88. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

Заочная форма обучения

1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Развитие быстроты
4. Развитие двигательных способностей
5. Развитие основных физических качеств юношей.
6. Развитие основных физических качеств девушек.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика
8. Физическая культура и физическое воспитание
9. Физическое воспитание в семье
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
11. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
12. Двигательный режим и его значение.
13. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
14. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
17. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
18. Основы спортивной тренировки.
19. Утомление при физической и умственной работе.
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
21. Адаптация к физическим упражнениям.
22. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
23. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
24. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
25. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
26. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
27. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
28. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
29. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
30. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

5.1.1.3 Информационно-методическое и материально-техническое обеспечение процесса выполнения реферата

- 1) Материально-техническое обеспечение процесса выполнения реферата – см. Приложение 6.
- 2) Обеспечение процесса выполнения реферата учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложение 1, 2, 3.
- 3) Методические указания по выполнению реферата представлены в Приложении 4.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка «**зачтено**» ставится, если проблема раскрыта полностью, актуальность проблемы обоснована, использованы различные теоретические ресурсы и источники, выводы обоснованы; реферат оформлен в соответствии с требованиями; ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Оценка «**незачтено**» ставится, если проблема раскрыта не полностью, слабо аргументирована актуальность, отсутствует/слабо выполнен анализ источников, выводы не сделаны и/или не обоснованы; имеются ошибки в оформлении или оформление реферата не соответствует требованиям; на вопросы, поставленные в реферате, не даны ответы.

5.2 Самостоятельное изучение тем

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час	Форма текущего контроля по теме
1	2	3	4
Очная форма обучения			
1	Тема: Легкая атлетика 1. Лёгкая атлетика. 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания. 3. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы. 4. Легкая атлетика: история, виды, техника бега. 5. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков. 6. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.	26	Конспект
2	Тема: Спортивные игры 1. Баскетбол: азбука баскетбола. 2. Баскетбол: элементы техники. 3. Баскетбол: броски мяча. 4. Баскетбол: организация соревнований. 5. Волейбол: азбука волейбола. 6. Волейбол: передачи. 7. Волейбол: нападающий удар. 8. Волейбол: блокирование. 9. Волейбол: подача. 10. Волейбол: организация соревнований. 11. Футбол. 12. Футбол: азбука футбола. 13. Футбол: техника футбола. 14. Футбол. Организация соревнований.	10	Конспект
3	Тема: Лыжная подготовка 1. Лыжная подготовка. 2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания. 3. Лыжная подготовка: основы техники передвижения. 4. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов. 5. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков. 6. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.	26	Конспект
4	Тема: Общефизическая подготовка 1. Развитие всех групп мышц и физических качеств. 2. Понятие общефизической подготовки. 3. Цели и задачи общефизической подготовки. 4. Виды общефизической подготовки. 5. Структура общефизической подготовки.	18	Конспект
Заочная форма обучения			
1	Тема: Легкая атлетика 1. Лёгкая атлетика. 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания. 3. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы. 4. Легкая атлетика: история, виды, техника	25	Конспект

	бега. 5. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков. 6. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.		
2	Тема: Спортивные игры 1. Баскетбол: азбука баскетбола. 2. Баскетбол: элементы техники. 3. Баскетбол: броски мяча. 4. Баскетбол: организация соревнований. 5. Волейбол: азбука волейбола. 6. Волейбол: передачи. 7. Волейбол: нападающий удар. 8. Волейбол: блокирование. 9. Волейбол: подача. 10. Волейбол: организация соревнований. 11. Футбол. 12. Футбол: азбука футбола. 13. Футбол: техника футбола. 14. Футбол. Организация соревнований.	33	Конспект
3	Тема: Лыжная подготовка 1. Лыжная подготовка. 2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания. 3. Лыжная подготовка: основы техники передвижения. 4. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов. 5. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков. 6. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.	25	Конспект
4	Тема: Общефизическая подготовка 1. Развитие всех групп мышц и физических качеств. 2. Понятие общефизической подготовки. 3. Цели и задачи общефизической подготовки. 4. Виды общефизической подготовки. 5. Структура общефизической подготовки.	25	Конспект
Примечание: - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- **зачтено** выставляется, если обучающийся изучил все предложенные вопросы, оформил отчетный материал в виде конспекта на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание вопросов.

- **не зачтено** выставляется, если обучающийся изучил только часть из предложенных вопросов, неаккуратно оформил конспект на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Самоподготовка к аудиторным занятиям не предусмотрена				

**5.4 Самоподготовка и участие
в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего
контроля освоения дисциплины**

Наименование оценочного средства	Охват обучающихся	Содержательная характеристика (тематическая направленность)	Расчетная трудоемкость, час
1	2	3	4
Очная форма обучения			
Контрольные нормативы	100%	Раздел 1 - 4	70
Тест	100%	Раздел 1 - 4	
Заочная форма обучения			
Контрольные нормативы	100%	Раздел 4	200
Тест	100%	Раздел 4	

**6 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
6.2 Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) обучающийся сдал нормативы.
Процедура получения зачёта - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)

7 ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Библиотечное, информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМК), соответствующий данной рабочей программе. При разработке УМК кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению.

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 1-3, 5, 6, 8;
- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);
- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);
- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

В состав учебно-методического комплекса в обязательном порядке также входят перечисленные в Приложениях 1 и 2 источники учебной и учебно-методической информации, учебные ресурсы и средства наглядности.

Приложения 1 и 2 к настоящему учебно-программному документу в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года

Электронная версия актуального УМКД, адаптированная для обучающихся, выставляется в информационно-образовательной среде университета.

7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; соответствующая им информационно-технологическая и компьютерная база

Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины:

- использование интернет-браузеров для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента;
- использование облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента (Google диск и т.д.);
- использование офисных приложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office;
- подготовка отчётов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций (MS Word, MS PowerPoint);
- использование digital-инструментов по формированию электронного образовательного контента в ЭИОС университета (<https://do.omgau.ru/>), проверке знаний, общения, совместной (командной) работы и самоподготовки студентов, сохранению цифровых следов результатов обучения и пр.

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5. Данное приложение в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине

Сведения о материально-технической базе, необходимой для реализации программы дисциплины, представлены в Приложении 6, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

7.4 Организационное обеспечение учебного процесса и специальные требования к нему с учетом характера учебной работы по дисциплине

Аудиторные учебные занятия по дисциплине ведутся в соответствии с расписанием, внеаудиторная академическая работа организуется в соответствии с семестровым графиком ВАР и графиками сдачи/приёма/защиты выполненных работ. Консультирование обучающихся, изучающих данную дисциплину, осуществляется в соответствии с графиком консультаций.

7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине представлены в Приложении 8, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

7.6. Обеспечение учебного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц

с ограниченными возможностями здоровья

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в случае необходимости:

- предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- учебно-методические материалы для самостоятельной работы, оценочные средства выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей;
- разрешается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями (эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства).
- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины преподавателями дополнительно проводятся индивидуальные консультации, в том числе с использованием сети Интернет.

7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучающимся обеспечивается доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе. В информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для самостоятельной работы.

8. ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

1. Рассмотрена и одобрена:

а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин

протокол № 10 от 02.06.2021 г.

Зав. кафедрой, канд.ист.наук, доцент  Е.В. Соколова

б) На заседании методического совета Тарского филиала;

протокол № 10 от 08.06.2021 г.

Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент.  Е.В.Юдина

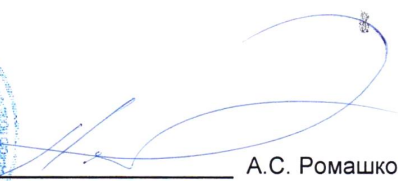
2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:

МБУ «Отдел архитектуры и благоустройства

Тарского городского поселения,

Омская область, г. Тара, руководитель



 А.С. Ромашко

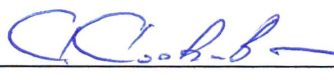
3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:

Комитет по образованию Администрации

Тарского муниципального района Омской области,

председатель Комитета по образованию



 С.Н. Соловьев

**9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
представлены в приложении 10.**

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
1	2
Пягай Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/326438 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183496 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваяево : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133575 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с.- ISBN 978-5-9916-2920-1. - Текст : непосредственный.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ
ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,
необходимых для освоения дисциплины**

1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС)		
Наименование		Доступ
Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»		http://e.lanbook.com
ЭБС Znanium.com		http://znanium.com
2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):		
Профессиональные базы данных		https://do.omgau.ru
3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине**

1. Учебно-методические разработки на правах рукописи			
Автор(ы)	Наименование		Доступ
Зубов С.М.	Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Элективные курсы по Физической культуре и спорту»		ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»
2. Учебно-методические разработки на правах рукописи			
Автор(ы)	Наименование		Доступ
3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)			
Наименование МООК	Платформа	ВУЗ разработчик	Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по освоению дисциплины
представлены отдельным документом**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине**

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины		
Наименование программного продукта (ПП)	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт	
Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office	Лекции, выполнение работ в рамках ВАО	
2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование справочной системы	Доступ	
КонсультантПлюс	Компьютерный класс, аудитории № 210, 202	
3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса		
Наименование помещения	Наименование оборудования	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение
Компьютерные классы с выходом в интернет	ПК, комплект мультимедийного оборудования	Выполнение работ в рамках ВАО
4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»	https://do.omgau.ru/	Самостоятельная работа обучающихся

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Компьютерный класс с выходом в «Интернет».	Аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы. Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся. Доска ученическая, экран, компьютеры с программным обеспечением
Спортивный зал	<i>Спортивный инвентарь, необходимый для реализации рабочей программы:</i> - Лыжи (ATOMIC; FISCHER; FISCHER RCS classic; Karhv; Madshus) - Палки лыжные (KARCU Vision) - Ботинки лыжные (SALOMON ACTIV 8SC; Marax) - Мяч б/б (Molten BGL7-RFB №7; SPALDING TF -500) - Мяч в/б (Mikasa MVA 200 FIVB; MIKASA MVL 2001; GALA) - Мяч ф/б (Selest Viking IMS 2008 иск.кожа p.5; Select Mistral №5) - Сетка волейбольная - Сетка футбольная - Бутсы ф/б - Мат гимнастический - Набор настольного тенниса - Скакалка 3 м - Шиповки - Шиповки легкоатлетические - Медицинбол 1 кг - Медицинбол 2 кг - Секундомер - Секундомер электронный Пинск 10 - Форма волейбольная

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ по дисциплине

У обучающихся ведутся практические занятия, часть из которых – в интерактивной форме (в виде психологических тренингов).

Упражнение «Пульс».

Упражнение позволяет развивать и совершенствовать психические функции: регулирование объема внимания, его концентрацию и переключение. Умение перемещать внимание с одной части тела на другую, является базовым при овладении техникой саморегуляции.

Для выполнения упражнения нужно удобно сесть, сосредоточить свое внимание на определенной части тела (например, на большом пальце правой руки) и постараться ощутить в ней толчки пульса. Через одну-две минуты переместить пульс в другую руку, затем его можно переместить в большой палец правой и левой ноги и даже в кончик носа. Время задержки на каждом участке – одна-две минуты.

Упражнение с секундной стрелкой часов.

Способствует развитию сосредоточенности внимания. Надо взять часы с секундной стрелкой и проследить за ее движением, не отрывая внимания, столько секунд, сколько удастся. Опыт показывает, что в первый раз большинство человек способно удержать неотрывно внимание на движущейся стрелке не более 20 – 40 секунд. Путем тренировок можно постепенно добиться удлинения сроков удерживания неотрывного внимания на стрелке до 1 – 3 минут. Если при этом внимание отвлечется хотя бы на мгновение, надо начать все сначала.

Упражнение с геометрической фигурой.

Целью данного упражнения является развитие умения мысленно изменять размер, цвет и характер движения геометрического рисунка, что является основой для обучения навыку концентрации внимания.

Для выполнения этого упражнения необходимо заранее приготовить рисунок - яркий, желтый круг диаметром 10 см в центре белого квадрата.

Предварительно расслабиться с закрытыми глазами, затем открыть глаза и без усилий сфокусировать взгляд на желтом круге. Далее глаза закрыть и представить, что это круг света, который, постепенно приближаясь, полностью заполняет черный фон, затем, наоборот, постепенно удалить его от себя, пока он не превратится в точку. Можно менять цвет круга, его движение, например, мысленно вращать его и при каждом повороте изменять цвет и т.д.

Упражнение «Мысленная визуализация».

Данное упражнение направлено на развитие способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания.

Необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить себе экран телевизора и на нем, например, апельсин. Мысленно сосредоточиться на нем, представить, как берете его в руки, почистить, ощутить его запах и т.д. Затем, убрав его с экрана, представить что-нибудь другое.

Упражнение для развития психического процесса представления.

Для этого нужно просто посмотреть внимательно на любой предмет, затем закрыть глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях. После этого снова посмотреть на предмет и проверить, насколько представление совпадает с оригиналом. Делать это можно в любом месте и в любое время, главное – как можно чаще.

Упражнение «Фокусировка».

Цель упражнения та же, что и предыдущих упражнений. Участникам предлагается сосредоточить свое внимание на определенных частях своего тела, постепенно суживая внимание по принципу: «тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участке 1-2 минуты.

Упражнение «Красно-черная таблица».

Цель упражнения – развитие концентрации и переключения внимания, повышение помехоустойчивости. Участникам предлагается таблица с красно-черными цифрами от 1 до 25, размещенными в квадраты. Каждой цифре соответствует буква. Задача испытуемым ставится следующая. Глядя на таблицу необходимо отыскать и записать на лист бумаги только буквы, поочередно красные и черные, при этом красные буквы в убывающем порядке, соответствующих им красных чисел, а черные буквы, наоборот - в возрастающем порядке. Время выполнения задания – 5 минут.

Упражнение «Пальцы».

Цель упражнения – развитие устойчивости внимания, помехоустойчивости и отвлечения от посторонних мыслей. Участники переплетают пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде, они начинают медленно вращать большие пальцы одни вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг

друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут. Упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев.

Упражнение «Бабочка».

Способствует развитию сосредоточенности и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем убирается и с нею работает только ведущий. Участники игры работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за пределы поля. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле, дает команду «Стоп», а затем бабочка возвращается на центральную клетку и игра продолжается до потери интереса к ней.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся заочной формы обучения готовит реферат по предложенным темам. Выполненные работы обучающийся сдаёт на кафедру гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин или размещает в ЭИОС в период сессии.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Форма промежуточной аттестации обучающихся – **зачёт**. Участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

Основные условия получения обучающимся зачёта:

- 1) обучающийся посещал все практические занятия;
- 2) обучающийся заочной формы обучения подготовил и сдал на проверку в установленные сроки реферат;
- 3) обучающийся выполнил контрольные нормативы.

Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:

- 1) В период зачётной недели обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 2) В период зачётной недели обучающийся получает зачёт.

Плановая процедура получения зачёта обучающимся заочной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт выполненный реферат;
- 2) В период зачётной недели обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 3) В период сессии обучающийся получает зачёт.

КАДРОВое ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**1. Требование ФГОС**

Реализация программы бакалавриата обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников Организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Не менее 60 процентов численности педагогических работников Организации, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Организацией к реализации Программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок к целочисленным значениям), должны вести научную, научно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

Не менее 5 процентов численности педагогических работников Организации, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Организацией к реализации Программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок к целочисленным значениям), должны являться руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники (иметь стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет).

Не менее 60 процентов численности педагогических работников Организации, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых Организацией к реализации Программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок к целочисленным значениям), должны иметь ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации).

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»**

факультет высшего образования

ОПОП по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направленность (профиль) «Землеустройство»

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

3. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

4. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

5. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно-спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда

ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				препода- вателя	представителя производства	
				3	4	
1	2	3	4	5	6	7
Входной контроль	1	Входные контрольные нормативы: самооценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		Входные контрольные нормативы: оценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРО:	2					
- Реферат	2.1	Самоанализ проделанной работы		Проверка работы преподавателем		
Текущий контроль:	3					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Анализ степени изученности тем	Уровень ответов в ходе фронтального опроса	Уровень ответов в ходе фронтального опроса		
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Контрольные нормативы: самооценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		Контрольные нормативы: оценка уровня подготовленности обучающихся к освоению дисциплины		
- в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости	3.3			Контроль остаточных знаний с использованием ЭИОС (по отдельному плану)		
Промежуточная аттестация* обучающихся по итогам изучения дисциплины	4			Зачет		
- Заключительное тестирование по дисциплине	4.1	Самоанализ результатов тестирования		Анализ результатов тестирования		
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРО
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3 РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Контрольные нормативы
	Шкала и критерии оценивания
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО	Примерная тематика рефератов
	Этапы работы над рефератом
	Правила оформления реферата
	Процедура оценивания реферата
	Шкала и критерии оценивания
3. Средства для текущего контроля	Вопросы для самостоятельного изучения темы
	Общий алгоритм самостоятельного изучения темы
	Критерии оценивания самостоятельного изучения темы
	Контрольные нормативы
	Шкала и критерии оценивания
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Процедура проведения зачета
	Вопросы для заключительного тестирования по итогам изучения дисциплины
	Шкала и критерии оценивания ответов на вопросы заключительного тестирования по итогам изучения дисциплины
	Контрольные нормативы
	Шкала и критерии оценивания

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Полнота знаний	Знает требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет
		Наличие умений	Умеет проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			

		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методикой проведения учебно-тренировочного занятия; в методике индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Полнота знаний	Знает основные понятия системы физического воспитания; перечень программных упражнений; основы научно-исследовательской работы, подготовка и написание научных материалов о физической культуре и спорту	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	Нормативы, реферат, конспект, фронтальный опрос, зачет	
	Наличие умений	Умеет использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.		
	Наличие навыков (владение опытом)	Владеет навыками организации судейства по избранному виду спорта, использование средств и методов регулирования	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических		

			психоэмоционального состояния и мышечной релаксации в физкультурно- спортивной деятельности; проведение производственной гимнастик с учетом заданных условий и характера труда	(профессиональных) задач	(профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	
--	--	--	---	-----------------------------	---	--

ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

3.1.1 Средства для входного контроля

Входной контроль проводится в рамках первого практического занятия с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счёт знаний и умений, сформированных в старших классах средней школы на уроках физической культуры. Входной контроль разрабатывается при подготовке рабочей программы учебной дисциплины. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2(сек)	9,8(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30(мин)	2,1(мин)
Бег 100 м, секунд	13,8(сек)	16,2(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	230(см)	185(см)
Подтягивание перекладине	12(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	32(раз)	20(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55(раз)	42(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	5,45
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	12,00
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	18,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	10(раз)	10 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	5 (раз)	5(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	5(раз)	5(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	3(раза)	2(раза)
Введение мяча 8 площадок	10(сек)	13(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

3.1.2 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА рефератов

Очная форма обучения

89. Формирование ценностных ориентаций молодёжи на физическую культуру и спорт.
90. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
91. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
92. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
93. Развитие быстроты
94. Развитие двигательных способностей
95. Развитие основных физических качеств юношей.

96. Развитие основных физических качеств девушек.
97. Утренняя гигиеническая гимнастика
98. Физическая культура и физическое воспитание
99. Физическое воспитание в семье
100. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
101. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
102. Двигательный режим и его значение.
103. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
104. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
105. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
106. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
107. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
108. Основы спортивной тренировки.
109. Утомление при физической и умственной работе.
110. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
111. Адаптация к физическим упражнениям.
112. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
113. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
114. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
115. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
116. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
117. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
118. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
119. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
120. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
121. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
122. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
123. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
124. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
125. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
126. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
127. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
128. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
129. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
130. Влияние физических упражнений на мышцы.
131. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
132. Организация физического воспитания.
133. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
134. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
135. Профилактика травматизма.
136. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
137. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
138. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
139. Биологические ритмы и сон;
140. Наука о весе тела и питании человека.
141. Формирование двигательных умений и навыков.
142. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
143. Основы спортивной тренировки.
144. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний

145. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
146. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
147. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
148. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
149. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
150. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
151. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
152. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
153. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
154. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
155. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
156. Развитие экстремальных видов спорта
157. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
158. Бег, как средство укрепления здоровья.
159. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
160. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
161. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
162. Возникновение и развитие гимнастики.
163. История возникновения и развития зимних видов спорта
164. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
165. Русские национальные виды спорта и игры.
166. Национальные виды спорта и игры народов мира.
167. Олимпийское движение.
168. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
169. История возникновения и развития Олимпийских игр.
170. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
171. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
172. Развитие Олимпийского движения в России.
173. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
174. Анализ современных летних Олимпийских игр.
175. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
176. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).

Заочная форма обучения

31. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
32. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
33. Развитие быстроты
34. Развитие двигательных способностей
35. Развитие основных физических качеств юношей.
36. Развитие основных физических качеств девушек.
37. Утренняя гигиеническая гимнастика
38. Физическая культура и физическое воспитание
39. Физическое воспитание в семье
40. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
41. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
42. Двигательный режим и его значение.
43. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
44. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
45. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
46. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
47. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
48. Основы спортивной тренировки.
49. Утомление при физической и умственной работе.
50. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
51. Адаптация к физическим упражнениям.

52. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
53. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
54. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
55. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
56. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
57. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
58. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
59. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
60. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

Этапы работы над рефератом

Выбор темы. Очень важно правильно выбрать тему. Выбор темы не должен носить формальный характер, а иметь практическое и теоретическое обоснование.

Автор реферата должен осознанно выбрать тему с учетом его познавательных интересов. При этом весьма полезными могут оказаться советы и обсуждение темы с преподавателем, который может оказать помощь в правильном выборе темы и постановке задач.

Если интересующая тема отсутствует в рекомендательном списке, то по согласованию с преподавателем обучающемуся предоставляется право самостоятельно предложить тему реферата, раскрывающую содержание изучаемой дисциплины. Тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее.

При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе. Для этого можно воспользоваться тематическими каталогами библиотек и библиографическими указателями литературы, периодическими изданиями и ежемесячными указателями психолого - педагогической литературы, либо справочно-библиографическими ссылками изданий посвященных данной теме.

После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, опубликованных статей, необходимых справочных источников.

Знакомство с любой научной проблематикой следует начинать с освоения имеющейся основной научной литературы. При этом следует сразу же составлять библиографические выходные данные (автор, название, место и год издания, издательство, страницы) используемых источников. Названия работ иностранных авторов приводятся только на языке оригинала.

Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе.

На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить тезисы по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками. Предварительно подобранный в литературных источниках материал может превышать необходимый объем реферата, но его можно использовать для составления плана реферата.

Составление плана. Автор по предварительному согласованию с преподавателем может самостоятельно составить план реферата, с учетом замысла работы, либо взять за основу рекомендуемый план, приведенный в данных методических указаниях по соответствующей теме. Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая структура реферата:

- | | |
|---|------------------|
| Титульный лист. | |
| Оглавление (план, содержание). | |
| Введение. | |
| Глава 1 (полное наименование главы). | } Основная часть |
| 1.1. (полное название параграфа, пункта); | |
| 1.2. (полное название параграфа, пункта). | |
| Глава 2 (полное наименование главы). | |
| 2.1. (полное название параграфа, пункта); | |
| 2.2. (полное название параграфа, пункта). | |
| Заключение (или выводы). | |
| Список использованной литературы. | |
| Приложения (по усмотрению автора). | |

Титульный лист заполняется по единой форме (Приложение 1).

Оглавление (план, содержание) включает названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

Введение. В этой части реферата обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

Основная часть реферата может быть представлена одной или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

Здесь достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому.

Автор должен следить за тем, чтобы изложение материала точно соответствовало цели и названию главы (параграфа). Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников. В тексте обязательны ссылки на первоисточники, т.е. на тех авторов, у которых взят данный материал в виде мысли, идеи, вывода, числовых данных, таблиц, графиков, иллюстраций и пр.

Работа должна быть написана грамотным литературным языком. Сокращение слов в тексте не допускается, кроме общеизвестных сокращений и аббревиатуры. Каждый раздел рекомендуется заканчивать кратким выводом.

Заключение (выводы). В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы, указывается, что нового лично для себя вынес автор реферата из работы над ним. Выводы делаются с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1,5-2 страниц.

Приложения могут включать графики, таблицы, расчеты. Они должны иметь внутреннюю (собственную) нумерацию страниц.

Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Правила оформления реферата

➤ При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, факультет, ведущая кафедра, название учебного предмета, тема реферата, фамилия и инициалы автора, курс и форма обучения, фамилия, инициалы, должность преподавателя, место и год написания работы. На следующей странице помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

➤ Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта.

➤ 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.

➤ Текст реферата набирается в Microsoft Word, печатается на одной стороне листа формата А4, шрифт Times New Roman – обычный; размер – 14 пунктов; междустрочный интервал – полуторный; верхнее и нижнее поля – 2,5 см.; левое поле – 3,0 см. и правое – 1,5 см.; абзац должен быть равен 1,25 см.

➤ Текст реферата выравнивается по ширине.

➤ Страницы в работе нумеруют арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Титульный лист работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется. Это же относится и к содержанию реферата. Схемы, рисунки, таблицы и другой иллюстративный материал, выполненные на отдельных листах (приложения), включаются в общую нумерацию страниц, но не засчитываются в объем работы. Номера страниц ставятся внизу в середине листа.

➤ Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается 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, например: (см. приложение 5).

➤ Цифровой материал рекомендуется помещать в тексте работы в виде таблиц. Каждая таблица должна иметь заголовок, который помещается в середине строки, выровненной по ширине, под словом «Таблица», которое, в свою очередь, выравнивается по правому краю страницы. Таблицы нумеруются арабскими цифрами. Например, «Таблица 1, Таблица 2». Таблицы располагаются в

тексте работы сразу после первой ссылки на них или на следующей за первой ссылкой странице. На все приводимые таблицы должны быть ссылки в тексте.

➤ Аналогичным образом оформляется и иллюстративный материал (графики, схемы, диаграммы и т.п.). Название и нумерация иллюстраций, в отличие от табличного материала, помещаются под ними внизу. На все приводимые иллюстрации должны быть ссылки в тексте работы. Например, «см. Рис.1.»

➤ Язык реферата должен быть простым и понятным. Стил письменной научной речи – это безличный монолог, поэтому изложение обычно ведется от второго лица множественного числа: «Мы считаем...». Научной терминологией следует пользоваться там, где это необходимо. Значение непонятных терминов обязательно поясняется (в скобках или сносках). Допустимы косвенные заявления авторской позиции: «Как представляется...», «Думается, что...», «На наш взгляд...». В качестве языковых средств связи в тексте используются такие выражения: прежде всего..., следовательно..., тем не менее..., остановимся на..., во-первых... и т.п.

Процедура оценивания реферата

При аттестации бакалавра по итогам его работы над рефератом, руководителем используются критерии оценки качества **процесса подготовки реферата**, критерии оценки **содержания реферата**, критерии оценки **оформления реферата**.

1. *Критерии оценки содержания реферата*: степень раскрытия темы; самостоятельность и качество анализа теоретических положений; глубина проработки, обоснованность методологической и методической программы исследования; качество анализа объекта и предмета исследования; проработка литературы при написании реферата.

2. *Критерии оценки оформления реферата*: логика и стиль изложения; структура и содержание введения и заключения; объем и качество выполнения иллюстративного материала; качество ссылок и списка литературы; общий уровень грамотности изложения.

3. *Критерии оценки качества подготовки реферата*: способность работать самостоятельно; способность творчески и инициативно решать задачи; способность рационально планировать этапы и время выполнения реферата, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении реферата, находить оптимальные способы их решения; дисциплинированность, соблюдение плана, выстраивать аргументацию с использованием результатов исследований, демонстрация широты кругозора.

Шкала и критерии оценивания

Оценка «**зачтено**» ставится, если проблема раскрыта полностью, актуальность проблемы обоснована, использованы различные теоретические ресурсы и источники, выводы обоснованы; реферат оформлен в соответствии с требованиями; ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Оценка «**незачтено**» ставится, если проблема раскрыта не полностью, слабо аргументирована актуальность, отсутствует/слабо выполнен анализ источников, выводы не сделаны и/или не обоснованы; имеются ошибки в оформлении или оформление реферата не соответствует требованиям; на вопросы, поставленные в реферате, не даны ответы.

Внимание. Не допускается сдача скачанных из сети Internet рефератов, поскольку, **во-первых**, это будет рассматриваться как попытка обмана преподавателя, **во-вторых**, это приводит к формализации получения знаний, **в-третьих**, в мировой практике ведется борьба с плагиатом при сдаче рефератов вплоть до отчисления обучающихся от обучения.

В подобном случае реферат не принимается к проверке и вместо него выдается новая тема.

3.1.3 Средства для текущего контроля

Очная форма обучения

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Легкая атлетика»

7. Лёгкая атлетика.
8. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
9. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
10. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
11. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

12.Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Спортивные игры»

15. Баскетбол: азбука баскетбола.
16. Баскетбол: элементы техники.
17. Баскетбол: броски мяча.
18. Баскетбол: организация соревнований.
19. Волейбол: азбука волейбола.
20. Волейбол: передачи.
21. Волейбол: нападающий удар.
22. Волейбол: блокирование.
23. Волейбол: подача.
24. Волейбол: организация соревнований.
25. Футбол.
26. Футбол: азбука футбола.
27. Футбол: техника футбола.
28. Футбол. Организация соревнований.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Лыжная подготовка»

7. Лыжная подготовка.
8. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
9. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
10. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
11. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
12. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Общефизическая подготовка»

6. Развитие всех групп мышц и физических качеств.
7. Понятие общефизической подготовки.
8. Цели и задачи общефизической подготовки.
9. Виды общефизической подготовки.
10. Структура общефизической подготовки.

Заочная форма обучения

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Легкая атлетика»

7. Лёгкая атлетика.
8. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
9. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
10. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
11. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
12. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Спортивные игры»

15. Баскетбол: азбука баскетбола.
16. Баскетбол: элементы техники.
17. Баскетбол: броски мяча.
18. Баскетбол: организация соревнований.
19. Волейбол: азбука волейбола.
20. Волейбол: передачи.
21. Волейбол: нападающий удар.
22. Волейбол: блокирование.
23. Волейбол: подача.
24. Волейбол: организация соревнований.
25. Футбол.

26. Футбол: азбука футбола.
 27. Футбол: техника футбола.
 28. Футбол. Организация соревнований.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Лыжная подготовка»

7. Лыжная подготовка.
8. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
9. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
10. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
11. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
12. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Общефизическая подготовка»

6. Развитие всех групп мышц и физических качеств.
7. Понятие общефизической подготовки.
8. Цели и задачи общефизической подготовки.
9. Виды общефизической подготовки.
10. Структура общефизической подготовки.

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2) На этой основе составить развернутый план изложения темы
3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема, опорный конспект)
2) Оформить отчетный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
3) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
4) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
5) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

Критерии оценивания самостоятельного изучения темы

- **зачтено** выставляется, если обучающийся изучил все предложенные вопросы, оформил отчетный материал в виде конспекта на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание вопросов.

- **не зачтено** выставляется, если обучающийся изучил только часть из предложенных вопросов, неаккуратно оформил конспект на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,1(сек)	9,6(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,15(мин)	1,50(мин)
Бег 100 м, секунд	13,0(сек)	16,0(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	240(см)	187(см)
Подтягивание перекладине	14(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	36(раз)	23(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	58(раз)	44(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,1	5,20
Бег на лыжах 2 км, мин	10,0	11,50

Бег на лыжах 3 км, мин	14,0	17,40
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	13(раз)	12 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	6 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	6(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,50(сек)	12,40(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА

Плановая процедура получения зачёта обучающимся очной формы обучения:

- 3) Обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 4) В период зачётной недели обучающийся получает зачёт.

Плановая процедура получения зачёта обучающимся заочной формы обучения:

- 4) Обучающийся сдаёт выполненный реферат;
- 5) В период зачётной недели обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 6) В период сессии обучающийся получает зачёт.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	юноши	девушки
Легкая атлетика		
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0(сек)	9,5(сек)
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,0(мин)	1,40(мин)
Бег 100 м, секунд	12,5(сек)	15,4(сек)
Бег 3000 м, мин	12,20	-
Общая физическая подготовка		
Прыжки в длину с места	250(см)	190(см)
Подтягивание перекладине	15(раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	38(раз)	25(раз)
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	60(раз)	45(раз)
Лыжная подготовка		
Бег на лыжах 1 км, мин	4,0	5,0
Бег на лыжах 2 км, мин	9,40	11,30
Бег на лыжах 3 км, мин	13,30	17,00
Волейбол		
Верхняя, передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Нижняя передача мяча через сетку	15(раз)	13 (раз)
Подачи мяча по зонам (десять попыток)	7 (раз)	6(раз)
Баскетбол		
Штрафные броски (десять попыток)	7(раз)	6(раз)
Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток)	4(раза)	3(раза)
Введение мяча 8 площадок	9,30(сек)	12,30(сек)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если 60% контрольных нормативов сданы.
- оценка «**незачтено**» выставляется, если обучающийся выполнил менее 60% контрольных нормативов.

Тестовые задания для прохождения итогового тестирования

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон

Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**

- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья
- А) 1, 2, 3, 8, 9
- Б) 3, 5, 6, 8, 10**
- В) 1, 4, 6, 7, 9
- Г) 2, 5, 6, 9, 10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра**
- Б) амфитеатр
- В) гимназия

Г) стадион

24.Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закалывающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закалывания

30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувьрки

Г) бег

31.Одним из основных физических качеств является:

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

Г) здоровье

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Г) занятий легкой атлетикой

35.Назовите основные физические качества.

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

37.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

38.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

39.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе**

41.Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

- А) Сергей Кротов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков**
- Д) Валерий Кораблев

42.Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тянь**

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

44.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

45.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

46.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед**

- В) упор
- Г) стойка

48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5**
- Г) 2,4,5

50.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

51.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

52.Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина**
- Г) Людмила Турищева

53.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

54.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да**
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

69. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера**
- Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно**

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5**
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11**
- Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см**
- В) 248 см

Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

А) 7м 30см

Б) 7м 32см

В) 7м 35см

Г) 7м 38см

80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек**
- Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»**
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают**
- Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»**

91. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров**
- Г) марафонский бег

92. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности**
- Г) разбег перед прыжком

93. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость**
- Г) ловкость

94. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка**
- Г) основная стойка

95. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км**
- В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

96. Главный элемент тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

97. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

98. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

99. Компонентами здорового образа жизни являются:

а) Прием энергетических коктейлей

б) Походы в ночной клуб

в) Правильное питание и режим дня

г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

101. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

а) 4 часа

б) 2 часа

в) 1 час

г) 10 минут

102. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

а) бега

б) единоборство

в) соревнования на колесницах

г) игры

103. Что является одним из основных физических качеств?

а) внимание

б) работоспособность

в) сила

г) здоровье

104. Что такое двигательное умение?

а) уровень владения знаниями о движениях

б) уровень владения двигательным действием

в) уровень владения тактической подготовкой

г) уровень владения системой движений

105. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+

б) Поднимание ног и таза лежа на спине

в) Прыжки

г) Подтягивание в висе на перекладине

106. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться+**
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

107. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода**
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

108. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения**
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

109. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.+**

110. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

111. Какую направленность имела физическая культура в рабовладельческом обществе?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность+
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

112. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет**
- г) Международная олимпийская академия

113. Основным документом регламентирующими организацию и проведение соревнований являются .
.. (правила соревнований)

114. Положения о соревновании это...

115. Регламент Соревнования это...

116. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности**
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет.

117. Виды контроля в самоконтроле:

- а) Анализ субъективных и объективных параметров.**
- б) По внешним и внутренним признакам.**
- в) Человек ведёт дневник самоконтроля.**

г)Контролируют самочувствие в виде общего состояния, что дополняется сопровождением медика и педагога.

118. Перечислите главные физические качества.

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

119. Групповая работа это . . .

120. Способы выполнения в группе:

1. Одновременно всей группой.

2. Поточно+

3.По одному, по два и т.д

121. Минусы при групповом занятии:

1. Снижается качество обучения+

2. Нужно больше времени чем при индивидуальных занятиях.

3. Снижение безопасности+

122. Правила работы в коллективе:

1. Уважай мнение другого

2. Слушают все, когда говорит один

3. Каждый имеет право на ошибку

4.Начальник (преподаватель) всегда прав.

123. Коллектив это . . .

126 Кто входит в актив группы:

1. Преподаватель

2. Дежурный

3. Лидер группы.

4. Помощник судьи по спорту.

127 Какие команды организуют группу:

1. Построение в колонну по одному.

2. Построение в шеренгу.

3. Команды «Марш», «Стой»

128. Задачи командных видов спорта:

1. Выработка эффективных навыков коммуникации и обратной связи+

2. Возможность для участников попробовать себя в различных ролях в команде+

3. Групповое сплочение и поднятие командного духа+

4.Неформальное общение и знакомство участников друг с другом+.

129. Задачи лидера в группе:

1.Забота о команде и ее участниках

2. Правильное распределение обязанностей

3. Мотивировать команду

4. Мотивировать преподавателя (тренера)

130. .Преимущества работы в команде:

1. Научиться чему то новому.

2. Ценный опыт для построения карьеры.

3. Слышать чужое мнение, быть объективным.

4. В случаи неудачи свалить вину на коллектив.

131.Отличие командой работы от простого взаимодействия людей:

1. Наличие общего интереса и уважения.

2. Деятельность направлена на улучшение сотрудничества.

3. Участники чувствуют вовлеченность, полезность, причастность к результату.

4. Наличие одинаковых стимулов.

132. Работа в команде это...

Введите ответ:

133. Коллектив это...

Введите ответ:

134. **Базовые ценности на которых строится отношение в коллективе:**

1. Честность и доверие.

2. Открытость и целеустремленность.

3. Позитив и развитие.

4. Лидерство и выгода.

135. Основные ошибки работы в команде:

1. Нет лидера.

2. Нет краткосрочных целей.

3. Нет стимула.

4. Нет большого коллектива.

136. Основная часть процесса управления командой приходится на .

Введите ответ: (тренировках)

137. Для правильного управления тренировочным процессом прежде всего необходима очень высокая требовательность тренера к

Введите ответ: (самому себе)

138. Какими навыками необходимые для успешной работы в команде:

1. Умение активно слушать и уточнять.

2. Умение поддерживать и развивать идеи других.

3. Умение дифференцировать и сравнивать.

139. Умение работать в команде дает возможность:

1. Эффективно сотрудничать и договариваться.

2. Легко согласовывать цели и ожидаемые результаты.

3. Предотвращать конфликты.

4. Получать удовольствие от работы.

140 Командный игрок это...

Введите ответ:

141 Командообразование это ...

Введите ответ:

142 Цель командообразования это ...

Введите ответ:

143 Для успешной работы любого коллектива принципиально важным моментом является его

Введите ответ: (слаженность)

144 Программы командообразования могут быть:

1. Стратегическими.

2. Спортивными.

3. Молодежными.

4. Творческими.

5. Интеллектуальными.

145 Численность малой группы считается:

1. 1-2 чел.

2. 2-3 чел.

3. 3-4 чел.

4. 4-5 чел.

146 Какие должны быть правила в команде:

1. Продумать структуру команды.
2. Закрепить за каждым участником задачи.
3. Объявить материальную и не материальную мотивацию.
4. Отчислять из команды за не выполнения задач

147 Большинство конфликтов в коллективе делятся:

1. Межличностные.
2. Объединение «против».
3. Сопротивления изменениям.

148 Командная работа это...

Введите ответ:

149 Лидер в команде это...

Введите ответ:

150 В РФ. основным документом в спорте является...

151 Задачи производственной физической культуры включают:

1. Подготовить организм к оптимальному включению профессиональной деятельности.
2. Поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.
3. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

152 Требования при составлении индивидуального комплекса упражнений:

1. Упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности.
2. Выполняться в определенной последовательности.
3. Носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания.
4. Нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки.
5. комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнения снижает эффективность.

153. Дневник самоконтроля необходимо вести:

1. Каждый день.
2. Только после тренировки.
3. Раз в неделю.
4. Когда захочется.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ответов на тестовые вопросы промежуточного контроля

- Более 60% - **зачтено**.
- 60% и менее – **не зачтено**.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА сформированности компетенции

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

Оценочные средства*		
Задания на уровне «Знать и понимать»*	Задания на уровне «Уметь делать (действовать)»	Задания на уровне «Владеть навыками (иметь навыки)»
1. Компонентами здорового образа жизни являются: а) Прием энергетических	1. Что рекомендуют во время занятий? а) Долго отдыхать после	1. Основное средство физического воспитания? а) учебные занятия

коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек 2. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут 3. Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) бега б) единоборство в) соревнования на колесницах г) игры 4. Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье 5. Что такое двигательное умение? а) уровень владения знаниями о движениях б) уровень владения двигательным действием в) уровень владения тактической подготовкой г) уровень владения системой движений 6. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине	каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу 2. Какова польза от занятий циклическими видами? а) Повышают силовые способности б) Увеличивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца	б) физические упражнения в) средства обучения г) средства закаливания 2. С чего начинается игра в баскетболе? а) со времени, указанного в расписании игр б) с начала разминки в) с приветствия команд г) спорным броском в центральном круге.
В электронном портфолио обучающегося размещается** _____.		

152

1

17

100

100

100

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2022/2023 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных и информационно-справочных систем (Приложения 2, 5)	Ежегодное обновление
		Изменение п. 7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине. п.7.2 изложить в следующей редакции: Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины: – использование интернет-браузеров для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента; – использование облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента (Google диск и т.д.); – использование офисных приложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office; – подготовка отчётов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций (MS Word, MS PowerPoint); – использование digital-инструментов по формированию электронного образовательного контента в ЭИОС университета (https://do.omgau.ru/), проверке знаний, общения, совместной (командной) работы и самоподготовки студентов, сохранению цифровых следов результатов обучения и пр. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5. Данное приложение в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.	Формирование содержательной части программы с применением цифровых инструментов

Ведущий преподаватель 34 / С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 7 от «17» марта 2022 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин» Соколова /Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 9А от «29» апреля 2022 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ Юдина /Е.В. Юдина/

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2023/2024 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных и информационно-справочных систем (Приложения 2, 5)	Ежегодное обновление

Ведущий преподаватель _____ /С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 9 от «05» апреля 2023 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин» _____ /Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 7 от «11» апреля 2023 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ _____ /Е.В. Юдина/

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и
спорту
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2024/2025 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных (Приложения 2)	Ежегодное обновление
		Актуализация цифровых технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса (Приложение 5)	Методические рекомендации по обновлению содержания образовательных программ в эпоху цифровой трансформации, утверждены приказом ректора № 1061 от 26.09.2023 г.

Ведущий преподаватель _____ / С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры
«гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин», протокол № 7 от «12»
марта 2024 г.

Зав. кафедрой «гуманитарных, социально экономических и фундаментальных дисциплин»

_____ /Е.В. Соколова/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол № 7 от
«21» марта 2024 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ _____ /Е.В. Юдина/

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 25/26 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление

Ведущий преподаватель _____ /С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры, протокол №7 от «19» 03.2025 г.

Доцент кафедры агрономии и агроинженерии _____ /М.А. Бегунов/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол №7 от «08» 04.2025 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ _____ /Е.В. Юдина/

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Б1.О.32 Элективные курсы по физической культуре и спорту
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 26/27 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация профессиональных баз данных (Приложение 2)	Ежегодное обновление
		Актуализация цифровых технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса (Приложение 5)	Ежегодное обновление

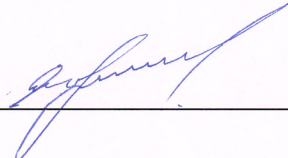
Ведущий преподаватель  /С.М. Зубов/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры, протокол №7 от «18» 03.2026 г.

Зав. кафедрой агрономии и агроинженерии  /М.А. Бегунов/

Одобрена методическим советом Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ, протокол №7 от «07» 04.2026 г.

Председатель методического совета

Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ  /А.Н. Яцунов/

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	
Автор, наименование, выходные данные 1	Доступ 2
Пягай Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/326438 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183496 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com/
Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре : учебное пособие / составитель В. Б. Кривошеева. — пос. Караваяево : КГСХА, 2017. — 37 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133575 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 — Режим доступа: для авториз. пользователей	http://e.lanbook.com/
Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / [А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2013. - 424 с.- ISBN 978-5-9916-2920-1. - Текст : непосредственный.	Библиотека Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ