



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный аграрный университет»

ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по
физической культуре и спорту»

Б1.Б.32.02

Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки

23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

Направленность (профиль) программы

«Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования
(сельское хозяйство)»

Уровень подготовки
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Екатеринбург, 2018

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата № протокола</i>
Разработал:	<i>Старший преподаватель</i>	<i>Н.М. Каримов</i>	
Согласовали:	<i>Заведующий кафедрой</i>	<i>Б.М. Сапаров</i>	
	<i>Председатель учебно-методической комиссии факультета ТТМС</i>	<i>А.Н. Зеленин</i>	
Утвердил:	<i>Декан факультета</i>	<i>М.Л. Юсупов</i>	
Версия: 1.0		КЭ:1 УЭ № _____	Стр 1 из 17



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
 - 4.1 Модули (разделы) дисциплин и виды занятий
 - 4.2 Содержание модулей (разделов) дисциплины
 - 4.3 Детализация самостоятельной работы
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями



1. Введение

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» играет важную роль в структуре образовательной программы. Закладывает знания и умения по физической культуре и спорту.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих этапов компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- правила подбора физических упражнений как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- методику использования физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;
- применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности.

Владеть:

- навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики;
- техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий);
- навыками и приемами игры в одном и нескольких видах спортивных игр ;

- пониманием роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт», относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовая часть. Является обязательным компонентом образовательной программы

Траектория формирования компетенций выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем). Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе .

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов..

Вид учебной работы	Курс/семестры	
	Очная (1-6 семестр)	Заочная (1-6 семестр)
Контактная работа* (всего)	328	
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	328	
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего):		328
В том числе:		
Курсовая работа (расчетно-графическая, курсовое проектирование)		
Общая трудоемкость	час. зач. ед.	328 328
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

*Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объема контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объема занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, утвержденным врио ректора 26 октября 2017 года.

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического и (или) лабораторного типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоемкость самостоятельной работы, включая контроль.

Краткое содержание дисциплины:**4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий**

Практический раздел

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



физической подготовки.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Лекции	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семинар	СРС	Всего час.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Практический раздел		328				328

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование модуля (раздела) дисциплины	Лекции	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семинар	СРС	Всего час.
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Практический раздел					328	328

**4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплины**

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Содержание модуля (раздела)	Трудоемкость (ауд. час.)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)	Формы контроля	Технологии интерактивного обучения
1	Модуль № 1	Легкая атлетика	18	ОК - 8	Выполнение контрольных нормативов, оформление и защита рефератов (для студентов отнесенных к спецмедгруппе или студенты с ограниченными возможностями здоровья) зачет	
2	Модуль № 2	Гимнастика, силовая подготовка	18	ОК - 8		
3	Модуль № 3	Спортивные игры (баскетбол)	20	ОК - 8		
4	Модуль №4	Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика	24	ОК – 8		
5	Модуль №5	Легкая атлетика	32	ОК – 8		
6	Модуль № 6	Гимнастика, силовая подготовка	28	ОК – 8		
7	Модуль № 7	Спортивные игры (баскетбол)	30	ОК – 8		
8	Модуль № 8	Спортивные игры (волейбол), легкая атлетика	36	ОК – 8		
9	Модуль № 9	Легкая атлетика	32	ОК – 8		
10	Модуль № 10	Гимнастика, силовая подготовка	30	ОК – 8		
11	Модуль № 11	Спортивные игры (баскетбол)	32	ОК – 8		
12	Модуль № 12	Спортивные игры (футбол), легкая атлетика	38	ОК – 8		



№ п/п	Раздел дисциплины	Учебно-тренировочные
	Модуль №1 Раздел 1. (легкая атлетика)	
2.	Разучивание техники спринтерского бега.	2
3.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2
5.	Разучивание техники стайерского бега. Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м (муж., жен.) Совершенствование техники стайерского бега. 1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м (жен.)	2
7.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	2
8.	Развитие выносливости.	2
9.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
10.	Развитие скоростных способностей.	2
11.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м (муж., жен.)	2
12.	Развитие координационных способностей.	2
	Итого по разделу1:	18
	Модуль №2 Раздел2. (гимнастика, силовая подготовка)	
3.	Выход силовой в упор (муж.) Переворот силой в упор (муж.) Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)	2
4.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2
5.	Упражнения с гантелями на развитие плечевого пояса	2
6.	Упражнения со штангой на мышцы ног	2
7.	Упражнения на развитие брюшного пресса и мышц спины	2
8.	Упражнения со штангой для мышц рук	2
9.	Силовые упражнения с собственным телом	2
10.	Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.);	2



	на низкой перекладине (жен)	
11.	Упражнения с партнером	2
	Итого по разделу 2:	18
	Модуль №3 Раздел 3. (гимнастика, спортивные игры)	
2.	Разучивание техники передвижений, остановки, поворотов, стоек в баскетболе.	2
3.	Разучивание и совершенствование ловли и передачи мяча от груди двумя руками.	2
5.	Разучивание и совершенствование техники ведения мяча.	2
6.	Совершенствование техники бросков мяча.	2
7.	Совершенствование техники защитных действий.	2
8.	Совершенствование техники перемещения. владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2
9.	Штрафные броски, учебная игра, совершенствование тактики игры в баскетболе.	2
10.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4
11.	Передача мяча на время, попеременное ведение мяча с броском в корзину	2
	Итого по разделу 3:	20
	Модуль №4 Раздел 6. (волейбол, легкая атлетика)	
3.	Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	2
4.	Разучивание техники приема и передачи мяча.	4
5.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	4
6.	Совершенствование техники подач мяча.	4
7.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	6
8.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4
	Итого по разделу 4:	24
	Модуль №5 Раздел 5. (легкая атлетика)	
2.	Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м, 400 м (муж., жен.)	4
4.	Совершенствование техники стайерского бега.	6



	1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м (жен.)	
5.	Развитие выносливости.	4
6.	Развитие скоростно-силовых способностей.	4
7.	Развитие скоростных способностей.	4
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м (муж., жен.)	6
9.	1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м (жен.)	4
	Итого по разделу 5:	32
	Модуль №6 Раздел 6. (гимнастика, силовая подготовка)	
3.	Выход силовой в упор (муж.) Переворот силой в упор (муж.) Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)	2
4.	Упражнения с гантелями на развитие мышц сгибателей	4
5.	Упражнения со штангой на мышцы ног	4
6.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса и спины, сгибание и разгибание туловища (жен)	4
7.	Упражнения со штангой для мышц рук	2
8.	Силовые упражнения с собственным телом	2
9.	Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.); на низкой перекладине (жен)	4
10.	Упражнения с партнером	4
11.	Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)	2
	Итого по разделу 6:	28
	Модуль №7 Раздел 7. (гимнастика, спортивные игры)	
1.	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек в баскетболе.	2
2.	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди двумя руками за 30 сек..	2
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (муж.) Приседание на одной ноге («Пистолет») (муж.,жен.)	4



	Прыжок в длину с места (муж., жен.) Акробатик: кувырки, стойки – 3-4 элемента (муж.жен.)	
5.	Совершенствование техники бросков мяча.	4
6.	Совершенствование техники защитных действий.	2
7.	Совершенствование техники перемещении. владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	4
8.	Совершенствование тактики игры в баскетболе.	4
9.	Штрафные броски, учебная игра	4
10.	Передача мяча на время, попеременное ведение мяча с броском в корзину	4
	Итого по разделу 7:	30
	Модуль №8 Раздел 8. (волейбол, легкая атлетика)	
1.	Бег 100 м (муж., жен.) Бег 3000 м (муж.), 2000 м(жен.) Прыжок в длину с места (муж., жен)	6
2.	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара.	4
3.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	4
4.	Совершенствование техники подач мяча.	6
5.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры.	6
6.	Учебные игры	10
	Итого по разделу 8:	36
	Модуль №9 Раздел 9. (легкая атлетика)	
3.	Совершенствование техники спринтерского бега. 1. Бег 100 м,400м (муж., жен.)	4
4.	Совершенствование техники стайерского бега. 1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м (жен.)	4
5.	Развитие выносливости.	4
6.	Развитие скоростно-силовых способностей.	6
7.	Развитие скоростных способностей.	4



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег 100 м (муж., жен.)	6
9.	1. Бег 3000 м (муж.) 2. Бег 2000 м (жен.)	4
	Итого по разделу 9:	32
	Модуль №10 Раздел10 (гимнастика, силовая подготовка)	
1.	Подтягивание на перекладине тах кол-во раз (муж.); на низкой перекладине тах кол-во раз (жен)	4
2.	Выход силовой в упор (муж.) Переворот силой в упор (муж.) Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)	8
3.	Силовые упражнения с собственным телом	6
4.	Удержание угла в висе и упоре Подтягивание на перекладине (муж.); на низкой перекладине (жен)	4
5.	Упражнения с партнером	4
6.	Отжимание из упора на брусьях (муж.); от пола (жен)	4
	Итого по разделу 10:	30
	Модуль №11 Раздел 11. (гимнастика, спортивные игры)	
2.	Совершенствование ловли и передачи мяча от груди двумя руками за 30 сек..	4
3.	Поднимание прямых ног к перекладине (муж.) Приседание на одной ноге («Пистолет») (муж.,жен.) Прыжок в длину с места (муж., жен.) Акробатик: кувырки, стойки – 3-4 элемента (муж.жен.)	4
4.	Совершенствование техники ведения мяча, броски в движении.	4
5.	Совершенствование техники перемещения. владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	4
6.	Совершенствование тактики игры в баскетболе.	4
7.	Штрафные броски, учебная игра	6
8.	Передача мяча на время, попеременное ведение мяча с броском в корзину	4
	Итого по разделу 11:	30



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

	Модуль №12 Раздел 12. (футбол, легкая атлетика)	
1.	Бег 100 м (муж., жен.) Бег 3000 м (муж.), 2000 м(жен.) Прыжок в длину с места (муж., жен)	16
2.	Учебные игры. Контрольные нормативы	22
	Итого по разделу 12:	38
	ВСЕГО:	328



4.3. Детализация самостоятельной работы

№ темы	№ модуля	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	1	Самостоятельная физическая подготовка	324
		Подготовка к зачету	4
		Итого часов	328

5. Перечень учебно-методического и программного обеспечения дисциплины

Методические рекомендации для организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / Составители: ст. преподаватель Шинкарюк Л.А., канд. пед. наук, доцент Сапаров Б.М., ст. преподаватель Каримов Н.М., ст. преподаватель Сосновских Д.С. - Екатеринбург: Уральский ГАУ, - 2018.

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

6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС)

Приложение 1 к рабочей программе

6.2 Измерительные средства по контролю знаний студентов, в том числе квалиметрии (балльно-рейтинговая система)

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Табл. 1

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah#page/1>



2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury#page/1>

Б) дополнительная литература:

1. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E/menedzhment-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/1>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6/fiziologiya-cheloveka-sport#page/1>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1) интернет-ресурсы библиотеки:
 - электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
 - электронный каталог Web ИРБИС;
 - электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
 - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;
 - ЭБС «Рукопт» – <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».
- 2) Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 3) научная поисковая система - ScienceTechnology,
- 4) Профессиональные базы данных: базы данных официального сайта ФГБУ «СПЕЦЦЕНТРУЧЕТ В АПК» Министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://www.specagro.ru/#/>
- 5) система ЭИОС на платформе Moodle

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебным планом при изучении дисциплины предусмотрены практические занятия.

Практические занятия проводятся с целью обучения выполнения различных физических упражнений по основным разделам дисциплины.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования основ профессиональных и универсальных компетенций у обучающихся в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от уровня учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на



самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

Практические занятия, направленные на закрепление практических умений путем выполнения конкретных упражнений по дисциплине, на освоение правил здорового образа жизни.

Для достижения этих целей используются в основном традиционные информативно-развивающие технологии обучения с учетом различного сочетания пассивных форм (практическое занятие, консультация) и репродуктивных методов обучения (объяснительно-иллюстративное изложение,) и практических методов обучения (упражнение, инструктаж).

Программное обеспечение:

- Базовый пакет для сертифицированной ОС Windows XP Professional - Договор № 09921373/13 от 11 июня 2013 года. (лицензия бессрочная)

- ОС Windows – Акт предоставления прав №Tr017610 от 07.04.2016

- Лицензия Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition - Договор № 34-ЕП на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 11 февраля 2016 года (лицензия бессрочная)

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных:

- документографическая база данных ЦНСХБ АГРОС

<http://www.cnshb.ru/artefact3/ia/ia1.asp?lv=11&un=anonymous&p1=&em=c2R>

- международная информационная система по сельскому хозяйству и смежным с ним отраслям - AGRIS <http://agris.fao.org/agris-search/index.do>

- базы данных официального сайта ФГБУ «СПЕЦЦЕНТРУЧЕТ В АПК»

Министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://www.specagro.ru/#/>


и информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ – режим доступа: <http://www.garant.ru/>
Электронный периодический справочник «ГАРАНТ-Максимум»

- Справочная правовая система «Консультант Плюс»

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

Наименование специализированных аудиторий	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Примечание
Практические занятия		
Спортивный зал	Спортивный инвентарь	
Самостоятельная работа		
Помещение для самостоятельной работы - читальный зал 5104, 5208;	Столы, стулья, компьютеры с выходом в интернет	Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP 1License NoLevel: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г., Kaspersky Total Security для бизнеса Russian

	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ	
	Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	
		Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 17Е0-180227-123942-623-1585, срок до 13.03.2020 г.
аудитория 3214,3206	Столы, стулья	

12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).



- индивидуальные беседы;
- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
на 2021-2022 учебный год**

1. Внести изменения и дополнения в П.7 на основании обновленного обеспечения образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой.


А. Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>

2. Внести изменения в п.б: обновлены Методические рекомендации по самостоятельной работе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». УрГАУ, 2021.

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины согласованы на заседании учебно-методической комиссии ФИТ, протокол №3 от 18.03.2021г.

Председатель учебно-методической комиссии  А.Н. Зеленин

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины утверждены на заседании ученого совета ФИТ, протокол № 73/1 от 18.03.2021г.

Руководитель образовательной программы  Г.А. Иовлев



ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
на 2022-2023 учебный год

Внеси изменения в рабочую программу дисциплины:

- 1. В Раздел 12. «Особенности обучения студентов с различными нозологиями»** внести абзац: «При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах».

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины согласованы на заседании учебно-методической комиссии факультета инженерных технологий, протокол № 02 от 11.02.2022 г.

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины утверждены на заседании ученого совета факультета инженерных технологий, протокол № 81 от 11.02.2022 г.

Руководитель образовательной программы

Г.А. Иовлев



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
на 2023-2024 учебный год**

Внести в рабочую программу следующие изменения и дополнения:

Внести изменения и дополнения в П.7 на основании обновленного обеспечения образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой.

1. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности» (Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — ISBN 978-5-507-45211-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/262451> (дата обращения: 31.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 257.).

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины согласованы на заседании учебно-методической комиссии факультета инженерных технологий, протокол № 05 от 14.02.2023 г.

Изменения к рабочей программе учебной дисциплины утверждены на заседании ученого совета факультета инженерных технологий, протокол № 89 от 14.02.2023 г.

Руководитель образовательной программы

Г.А. Иовлев



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

учебной дисциплины

Б1.Б.32.02 ««Элективные курсы по физической культуре и спорту»»

по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»

профиль: Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (сельское хозяйство)

уровень подготовки - бакалавриат

Разработчик (и):

Н.М. каримов

Утверждено на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ТМ и РМ- Б.М. Сапаров

Екатеринбург, 2018 г.

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, круглый стол, решение задач, творческие задания, деловая игра);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий ;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено»).



Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Табл. 1



Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

**3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ
КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КЛЮЧИ (ОТВЕТЫ) К
КОНТРОЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ, МАТЕРИАЛАМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ЗНАНИЙ**

3.1. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общефизической и спортивно-технической подготовке для отдельных групп различной спортивной направленности.

Таблица 1 - Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения (девушки)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 100м.	сек.	16,0	17,0	18,0	18,5	19,0
2.	Бег 2000м.	мин.	11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
3.	Челночный бег (10 x 10)	сек.					
4.	Бег на лыжах 3 км.	мин.	18,30	19,30	20,00	20,30	21,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	190	180	170	160	150
6.	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	раз	25	20	15	10	5
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	раз	60	50	40	30	20
8.	Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки	раз	35	30	25	20	15



9.	Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену	раз	12	10	8	6	4
10.	Прыжки на скакалке	раз	150	145	140	135	130
11.	Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз - из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз - из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз	сек.	25	30	35	40	45

Таблица 2 - Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного учебного отделения студентов (юноши)

№	Вид норматива	Ед. изм	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Бег «100м.	сек.	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 3000м.	мин.	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
3.	Челночный бег (10x10)	сек.	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
4.	Бег на лыжах 5 км.	мин.	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00
5.	Прыжок в длину с места	см.	250	240	230	220	210
6.	Подтягивание на перекладине	раз	15	12	9	6	4
7.	Подъем-переворот в упор на перекладине	раз	8	5	3	2	1
8.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	раз	15	12	10	8	6
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины	раз	10	8	6	4	2
10.	Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела)	раз	12/20	10/18	8/16	6/14	4/12
11.	Прыжки на скакалке	раз	180	160	140	120	100



12.	Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднятие прямых ног до касания пола за головой - 10 раз	сек.	50	55	60	65	70
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	----	----	----	----	----

3.2. Примерная тематика рефератов:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Папка тематических рефератов находится на кафедре физической культуры.

Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Дополнительная тематика рефератов

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.

3. Социальные функции физической культуры и спорта.

4. Современное состояние физической культуры и спорта.

5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.



6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10.. Биологические ритмы и работоспособность.

11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

14. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды:

15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

16. Влияние образа жизни на здоровье.

17. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.

18. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.

19. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

21. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

22. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности студента.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

24. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

25. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.

26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

27. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий



жизнедеятельности студентов.

28. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.

29. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.

30. Воспитание физических качеств.

31. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

33. Значение мышечной релаксации.

34. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.

38. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

40. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

41. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

42. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

43. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих основные физические качества.

45. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.

46. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

49. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное



содержание ППФП студентов вашего факультета.

50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста

Критерии оценки для реферата

Результат зачета	Критерии
«5 баллов»	если студент провел самостоятельную работу над заданной темой, что отражается не только в структуре работы, но и в его умении обобщить факты, а также в свободном владении понятийно-категориальным аппаратом; если соблюдены все требования для выполнения реферата, и если ответ студента соответствует качеству проделанной работы.
«4 балла»	если студент провел самостоятельную работу над заданной темой, но не проявил умение обобщить факты, а также свободно владеть понятийно-категориальным аппаратом; если студент не уложился в регламент при защите реферата
«3 балла»	если студент не полностью овладел понятийно-концептуальным аппаратом, если выявлены пробелы в знании темы, отсутствует контакт с аудиторией.
«2 балла»	если степень разработанности темы низка, если студент не владеет понятийно-концептуальным инструментарием,
«0 баллов»	если степень самостоятельности работы низка: за отсутствие обобщения, за бессодержательное изложение темы реферата, за низкий уровень владения понятийно-категориальным аппаратом, за скачанный реферат. если работа не является самостоятельной.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, круглый стол, решение задач, творческие задания, деловая игра);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации



преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено»).

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.



Приложение 2

1. Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

2. Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин, сек)	119.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38.б/вр
Плавание 50 м (мин, сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин, сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				

3. Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, сек)	40.0.	44.0	48,0	57.0	б/вр
Плавание 100 м (мин сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разбега	145	140	135	130	125



ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(см)					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования				