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

"УТВЕРЖДАЮ"
Проректор по учебной,
воспитательной работе и
молодежной политике
Ю.З. Кирова

"25" мая 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
3CB5CBC6D5B5D9AD6B4F2F8C1CA2B9D3
Владелец: Машков Сергей Владимирович
Действителен: с 13.03.2023 до 05.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальность: ***36.05.01 Ветеринария***

Профиль: ***Болезни мелких домашних животных***

Название кафедры: ***Физическая культура и спорт***

Квалификация: ***ветеринарный врач***

Форма обучения: ***очная, очно-заочная***

Кинель 2023

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» является формирование средствами физической культуры, индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность для лиц, с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), обеспечивающую социальную мобильность личности и подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- сознание роли физической культуры в развитии личности подготовке к профессиональной деятельности;
- обучение практическим умениям и навыкам на занятиях с использованием оздоровительных систем;
- обеспечение необходимого уровня функционального состояния организма, психофизического развития и двигательной подготовленности;
- развитие индивидуальных и социально-психологических качеств, свойств личности, необходимые для успешной профессиональной деятельности, средствами оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- формирование устойчивого положительного мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни и готовности к самоопределению и саморазвитию.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.Д.В.03.03 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре на I, II, III курсах очной и очно-заочной форм обучения.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП).

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знает: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; Умеет: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеет: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности
	ИД-2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	Знает: методико-практические основы управления физической подготовкой; пропагандировать нормы здорового образа жизни, способы организации самостоятельных занятий физическими

	внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	упражнениями. Умеет: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни Владеет: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

для очной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)					
		Всего часов	Объем контактной работы	1	2	3	4	5	6
Аудиторная контактная работа (всего)		328	328	54	36	72	72	36	58
в том числе:	Лекции								
	Практические занятия	328	328	54	54	54	54	54	58
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет			зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость, ч.		328	0,75	54	54	54	54	54	58

для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)					
		Всего часов	Объем контактной работы	1	2	3	4	5	6
Аудиторная контактная работа (всего)		24		4	4	4	4	4	4
	Практические занятия	24		4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:		300	0,25	50	50	50	50	50	50
	Подготовка к практическим занятиям	300		50	50	50	50	50	50
СРС в сессию	Зачет	4							4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет							зачет
Общая трудоемкость, ч.		328	0,75	54	54	54	54	54	54

4.2 Тематический план лекционных занятий

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

4.3 Тематический план практических занятий

для очной формы обучения

№ п./п.	Темы практических занятий	Трудоемкость, ч
1	**Общие вопросы оздоровительной физической культуры**	**8**
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке для лиц с ограниченными возможностями здоровья	2
1.2	Социально-биологические основы занятий физической культурой	2
1.3	Меры безопасности при занятиях физической культурой, профилактика травматизма	2
1.4	Основная форма занятий по физической культуре для лиц с ограниченными возможностями здоровья	2
2	**Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья**	**290**
2.1	Использование специального оборудования и инвентаря для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2
2.2	Моделирование двигательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья	128
2.3	Техника метания гранаты.	16
2.4	Тестирование по контрольным нормативам	4
2.5	Техника оздоровительной ходьбы	18
2.6	Тестирование по контрольным нормативам	2
2.7	Техника бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка	16
2.8	Тестирование по контрольным нормативам	4
2.9	Методика обучения игре в Дартс	18
2.10	Тестирование по контрольным нормативам	2
2.11	Элементы техники игры в мини-футбол (адаптивные формы)	18
2.12	Тестирование по контрольным нормативам	2
2.13	Элементы техники игры в баскетбол (адаптивные формы)	18
2.14	Тестирование по контрольным нормативам	2
2.15	Элементы техники игры в волейбол (адаптивные формы)	18
2.16	Тестирование по контрольным нормативам	2
2.17	Оздоровительные виды гимнастики	18
2.18	Тестирование по контрольным нормативам.	2
3	**Основы здорового образа жизни обучающегося в вузе**	30
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	2
3.2	Тестовое задание 1	2
3.3	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8
3.4	Тестовое задание 2	4
3.5	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	10
3.6	Тестовое задание 3	4
Всего:		328

для очно-заочной формы обучения

Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы

Самостоятельное изучение разделов	**Общие вопросы оздоровительной физической культуры.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Меры безопасности при занятиях физической культурой, профилактика травматизма.	**8**
Самостоятельное изучение разделов	**Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья**	**8**
	Техника метания гранаты.	2
	Техника оздоровительной ходьбы	2
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка	2
	Методика обучения игре в Дартс	2
Самостоятельное изучение разделов	**Основы здорового образа жизни обучающегося в вузе.** Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**8**
ИТОГО		**24**

4.4 Тематический план лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.5 Самостоятельная работа

для очной формы обучения

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены

для очно-заочной формы обучения

Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объём акад. часы
Самостоятельное изучение разделов	**Общие вопросы оздоровительной физической культуры**	**8**
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке для лиц с ограниченными возможностями здоровья	2
	Социально-биологические основы занятий физической культурой	2
	Меры безопасности при занятиях физической культурой, профилактика травматизма	2
	Основная форма занятий по физической культуре для лиц с ограниченными возможностями здоровья	2
Самостоятельное изучение разделов	**Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья**	**266**
	Использование специального оборудования и инвентаря для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2
	Моделирование двигательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья	104
	Техника метания гранаты.	16
	Тестирование по контрольным нормативам	4
	Техника оздоровительной ходьбы	18

	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка	16
	Тестирование по контрольным нормативам	4
	Методика обучения игре в Дартс	18
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Элементы техники игры в мини-футбол (адаптивные формы)	18
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Элементы техники игры в баскетбол (адаптивные формы)	18
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Элементы техники игры в волейбол (адаптивные формы)	18
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Оздоровительные виды гимнастики	18
	Тестирование по контрольным нормативам.	2
Самостоятельное изучение разделов	**Основы здорового образа жизни обучающегося в вузе**	**30**
	Физическая культура в обеспечении здоровья	2
	Тестовое задание 1	2
	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8
	Тестовое задание 2	4
	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	10
Всего:		**300**

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины необходимо начать с ознакомления с рабочей программой. Особое внимание следует обратить на вопросы, выносимые для самостоятельного изучения.

В тезисах лекций представлен теоретический материал по дисциплине согласно рабочему плану, в конце приведены вопросы для контроля знаний.

Изучая дисциплину необходимо равномерно распределять время на самостоятельную работу по выполнению практических работ, самостоятельную работу по подготовке к практическим занятиям.

Если при изучении дисциплины у обучающихся возникают вопросы, то их можно обсудить на консультациях под руководством преподавателя.

Специфика дисциплины заключается в том, что помимо изучения теоретических вопросов, обучающемуся необходимо приобрести практические умения и навыки, направленные на укрепление здоровья, повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике, в повседневной жизни.

При работе с литературой следует обратить внимание на источники основной и дополнительной литературы, приведенные в рабочей программе. Для большего представления о дисциплине возможно ознакомление с периодическими изданиями последних лет, Интернет–источниками.

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным разделам; разъяснить для себя

технические элементы; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

6 ОСНОВНАЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:

6.1 Основная литература:

6.1.1. Баранов, В. В. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. И. Кабышева, В. В. Баранов. – Оренбург : ОГУ, 2012. – 214 с. – Режим доступа : https://rucont.ru/efd/177984.

6.1.2. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. – Кинель : РИО СГСХА, 2018. – 161 с. – Режим доступа : https://e.lanbook.com/book/109462.

6.2 Дополнительная:

6.2.1 Атлетическая гимнастика: методические указания для практических занятий [Электронный ресурс] / С.Е. Бородачёва, В.А. Мезенцева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2015. – 22 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/343256

6.2.2 Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. В. Еремина. – Челябинск, 2011. – 188 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/199884

6.2.3 Легкая атлетика: методические указания [Электронный ресурс] / В.А. Мезенцева, А.Н. Бочкарев, С.Е. Бородачева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2016. – 25 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/353570

6.2.4 Развитие гибкости на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: методические указания для выполнения практических занятий / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2013. – 34 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/224510

6.2.5 Корригирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 18 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/433637

6.2.6 Баскетбол: методические указания [Электронный ресурс] / Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 36 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/668979

6.2.7 Спортивно-техническая подготовка по волейболу [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий / Бородачева С.Е., Ишкина О.А., Мезенцева В.А. – Самара: РИЦ СГСХА, 2018. – 31 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671258

6.3 Программное обеспечение:

6.3.1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;
6.3.2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;
6.3.3. Microsoft Office стандартный 2013;
6.3.4. Microsoft Office Standard 2010;
6.3.5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;
6.3.6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;
6.3.7. 7 zip (свободный доступ).

6.4 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. http://pravo.gov.ru – Официальный интернет-портал правовой информации;
2. http://www.consultant.ru – Справочная правовая система «Консультант Плюс».

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, ауд. 3235 *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.*	Учебная аудитория на 180 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, проектор, ноутбук)
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, ауд. 3245. *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.*	Учебная аудитория на 144 посадочных места, укомплектованная специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (переносной проектор, переносной ноутбук, переносной экран)
3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спорткомплекс *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7.*	Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивны инвентарем. Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивны инвентарем и наглядными материалами. Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивны инвентарем и наглядными материалами. Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивны инвентарем и наглядными материалами. Стадион оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем.
4	Помещение для самостоятельной работы, ауд. 3310а (читальный зал). *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.*	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
5	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, ауд. 3203б. *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.*	Специальный инструмент и инвентарь для учебного оборудования: кисточки для очистки компьютеров и комплектующих, спирт, комплектующие и расходные материалы.

8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимого с учетом результатов текущего контроля.

8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Тесты для оценки физической подготовленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка в очках			оценка в очках		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14,0	14,2	14,4	17,5	17,7	18,0
Подтягивание (раз) или рывок гири кг (раз)	12	10	8	-	-	-
	20	15	10	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	14	11	9
	-	-	-	20	15	10
Наклон из стойки (баллы)	Наклон с захватом, лбом коснуться но	Ладони рук прижаты к полу	Пальцы рук касаются пола	Наклон с захватом, лбом коснуться ног	Ладони рук прижаты к полу	Пальцы рук касаются пола
Подъем туловища в сед из положения лежа за 1 мин (раз)	45	40	35	35	30	25
Метание гранаты (м)	30	25	20	20	17	14
Кросс по пересеченном местности (в сочетании с ходьбой) 1 км	Без учета времени					

Контрольные упражнения по освоению технических приемов игры в баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка в очках		
		«5»	«4»	«3»
1	Броски мяча в корзину с 2-х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3

Контрольные упражнения по освоению технических приемов игры в волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка в очках		
		«5»	«4»	«3»
1	Передача мяча в парах двумя руками снизу на расстоянии 9 м, высота передачи выше верхнего края сетки, не выходя за линию нападения (адаптированная версия)	25	17	9
2	Нападающий удар. Игрок выполняет 6 нападающих ударов (из зоны 3) в зоны площадки по заданию преподавателя (оценивается количество правильных ударов)	6	5	3
3	Верхняя подача (любым способом) из 6 попыток по зонам по заданию преподавателя (оценивается количество попаданий)	6	5	3

Методика выполнения практических задач

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности обучающихся при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время.

Перечень требований и тестов по каждому разделу охватывают их общую физическую, спортивно-техническую, профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе. Бег выполняется из положения низкого старта, и условно разделяют на четыре фазы: а) старт (позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке), б) стартовый разбег (набор максимальной скорости за минимальное расстояние), в) бег по дистанции (не потерять набранную скорость и сохранить ее до самого финиша), г) финиширование (пересечение грудью или плечом вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша).

Бег 1000 м. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием. Испытание выполняется из положения высокого старта. Бег по дистанции с умеренной скоростью продолжительное время, с противостоянием утомлению.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету выполняющий норматив обучающийся опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Челночный бег 3×10. Обучающийся трижды пробегает дистанцию 10 м. По сигналу «На старт» обучающийся встает перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» туловище наклонено вперед. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. По команде «Марш» стартовать мощным отталкиванием. Добежав до конца отрезка, линию задеть ногой. Последний отрезок дистанции пробежать на максимальной скорости до финишной линии.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий тест обучающийся становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены. Это упражнение относится – так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот норматив для женщин имеет определенную продолжительность (2 мин) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги, руки за голову. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Наклон из стойки. Тестовое испытание предназначено для определения уровня подвижности позвоночного столба и выполняется из и.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде обучающийся делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз). Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук. Техника выполнения. И. п. – упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперёд, локти разведены не более чем на 45°. Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Метание гранаты. Проводится на стадионе в коридор шириной 15 м. Метать снаряд можно с места или с разбега способом «через плечо из-за спины». При выполнении норматива дается три попытки, в зачет идёт самая удачная из них. Расстояние измеряют от линии метания до того места, где приземлился снаряд.

Прыжки со скакалкой. Правильно подобрать длину скакалки: скакалку берут в руки за свободные концы, а на середину становятся двумя ногами (вместе). После этого руки поднимают и прижимают с боков к туловищу. При правильно выбранной длине кулаки с зажатыми в них концами скакалки должны оказаться на уровне пояса.

Кроссовый бег. Тест проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий. Технику и скорость кроссового бега определяют рельеф местности. На ровном участке местности следует бежать свободным широким шагом со слегка наклонённым вперёд туловищем.

Штрафной бросок в баскетболе. Прежде чем выполнить бросок, нужно расслабиться, опустить руки и вдохнуть, посмотреть на цель. Затем не спеша нужно бросить мяч. Стойка для броска – ноги немного согнуты в коленях, а стопы располагаются на ширине плеч. При этом руки должны тянуться к корзине.

Броски мяча в корзину. Расчёт длины шага для выхода на обозначенные точки, а так же место отталкивания после выполнения двух шагов являются необходимыми элементами при движении. Овладев мячом двумя руками (правая рука сзади мяча левая снизу мяча) под шаг левой ногой, начинается отсчёт двух шагов. Каждый обучающийся считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой обучающийся делает длинный вперёд, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх.

Прием и передачи мяча в парах. Главная задача при приеме мяча не дать мячу коснуться площадки. В свою очередь главная задача при передаче, точно направить его нападающему игроку для завершения атаки. Исходя из этого прием мяча является защитным действием, а передача – атакующим.

Верхняя подача. И.п. – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Использование специального оборудования и инвентаря в видах адаптивной/оздоровительной физической культуры, разработанных для лиц с ограниченными возможностями здоровья /инвалидов.

2. Закономерности формирования двигательных навыков.

3. Общие закономерности онтогенетического развития двигательных качеств.

4. Выносливость как двигательное качество и условие его проявления.

5. Быстрота как двигательное качество и условие его проявления.

6. Гибкость как двигательное качество и условие его проявления.

7. Сила как двигательное качество и условие его проявления.

8. Ловкость как двигательное качество и условие его проявления.

9. Факторы, оказывающие влияние на результат в метании гранаты.

10. Чем отличается оздоровительная ходьба от спортивной и скандинавской ходьбы.

11. Ошибки в технике бега на короткие или средние дистанции и способы их устранения.

12. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни.

13. Утомление при физическом и умственном труде. Восстановление.

14. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами оздоровительной физической культуры.

15. Виды контроля в процессе занятий различными видами физической активности (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональные возможности).

16. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями при различных формах занятий.

17. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

18. Изменение состояния организма лиц с ограниченными возможностями здоровья под влиянием различных режимов и условий обучения.

19. Занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности.

20. Диагностика физического и функционального состояния организма.

21. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.

22. Оценка показателей физического развития и физической подготовленности.

23. Дневник самоконтроля.

24. Методика определения показателей физической работоспособности, утомления, усталости.

25. Особенности проведения лечебной физической культуры с учетом характера заболеваний.

26. Использование нетрадиционных методов и средств оздоровительной гимнастики.

27. Физическая культура как основа здорового образа жизни человека

8.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех

	определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы.
«не зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или обучающийся вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание материала дисциплины.

8.3 Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы.
«не зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или обучающийся вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание материала дисциплины.

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

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине 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, выполнение тестов);
- 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.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС по направлению подготовки в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (устный – по билетам, рефераты и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие 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.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Устный опрос по контрольным вопросам терминам может проводиться в начале/конце практического занятия, либо в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике. Выбранный преподавателем обучающийся может отвечать с места либо у доски.	Вопросы по темам дисциплины
3	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – оценивается, когда суммарная оценка выполнения тестов общефизической, спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов не ниже, чем на одно очко.	Тесты для оценки физической подготовленности

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Рабочую программу разработал:
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»,
к.п.н., Блинков С. Н.
_____

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «28» апреля 2023 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой
к.т.н., доцент Петрова С. С.
_____

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета
д.в.н., профессор Савинков А.В._____

Руководитель ОПОП ВО
д.в.н., профессор Савинков А.В._____

И.о. начальника УМУ
М.В. Борисова _____