

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



Ю.З. Кирова

« 27 » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту.
Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальность: *43.03.02 Туризм*

Профиль: *Агротуризм*

Название кафедры: *Физическая культура и спорт*

Квалификация: *бакалавр*

Форма обучения: *очная, заочная*

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» состоит в формировании у обучающихся компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины должны быть решены следующие задачи:

- обеспечить высокий уровень функционального состояния организма, психофизического развития и двигательной подготовленности;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни и готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию;
- обучить практическим умениям и навыкам на занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.03 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к части Блока 1 учебного плана «Часть, формируемая участниками образовательных отношений», «Дисциплины по выбору».

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестре на I, II, III курсах очной и 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 внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<p>Знает: методико-практические основы управления физической подготовкой; пропагандировать нормы здорового образа жизни, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умеет: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни</p> <p>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.</p>
--	--	---

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 (18)	2 (18)	3 (18)	4 (18)	5 (18)	6 (18)
Аудиторная контактная работа (всего)		328	328	54	54	54	54	54	58
в том числе:	Практические занятия	328	328	54	54	54	54	54	58
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:			0,75						
СРС в сессию:	Зачет		0,75						
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет			зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость, ч.		328	328,75	54	54	54	54	54	58

для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)					
		Всего часов	Объем контактной работы	1 (3)	2 (3)	3 (3)	4 (3)	5 (3)	6 (3)
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:		328	0,25	54	54	54	54	54	54
СРС в семестре:	Изучение вопросов, выносимых на самостоятельное изучение	324		54	54	54	54	54	54
СРС в сессию:	Зачет	4	0,25						4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет							зачет
Общая трудоемкость, ч.		328	0,25	54	54	54	54	54	58

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
	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
2	Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья	290
	Использование специального оборудования и инвентаря для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2
	Моделирование двигательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья	128
	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	
3	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
	Тестовое задание 3	4
Всего:	328	

для заочной формы обучения

Практические занятия учебным планом не предусмотрены

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 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	290
	Использование специального оборудования и инвентаря для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2
Самостоятельное изучение разделов	Моделирование двигательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья	124
	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)	17
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Элементы техники игры в баскетбол (адаптивные формы)	17
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Элементы техники игры в волейбол (адаптивные формы)	17
	Тестирование по контрольным нормативам	2
	Оздоровительные виды гимнастики	17
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
	Тестовое задание 3	4
Зачет	Подготовка к сдаче контрольных тестов	4
ИТОГО		328

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 литература:

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 Корректирующая 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»;

3. <http://www.garant.ru> - справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации;

4. <http://russoft.org> – Некоммерческое партнерство РУССОФТ.

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2	3
1	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 спортивным инвентарем. Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной

		мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Стадион оборудованный специализированным оборудованием и спортивным инвентарем.
1	2	3
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. 2220 <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7А.</i>	Учебная аудитория на 90 посадочных мест, укомплектована специализированной учебной мебелью (столы, лавки, учебная доска), и техническими средствами обучения (экран, мультимедийный проектор, ноутбук) с возможностью подключения к сети "Интернет".
3	Помещение для самостоятельной работы, ауд. 3310а (читальный зал). <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	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.
4	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, ауд. 3203 б. <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	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 выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания. Текущему контролю подлежат 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 общей физической подготовленности

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, с	15,0	15,5	16,0	18,0	19,0	20,0
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 (кол-во раз)	-	-	-	14	11	9
	-	-	-	20	15	10
Наклон из стойки (баллы)	Наклон с захватом, лбом коснуться ног	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)	40	35	30	35	30	25
Метание гранаты, м	30	25	20	20	16	13
Кросс по пересеченной 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), кол-во попаданий	4	3	2
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков), дев.	4	3	2
	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков), юн.	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 (оценива-	6	5	3

	ется количество правильных ударов)			
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. Зачитывается 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 зажатými 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 впереди стоящую 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

Критерии и шкала оценки ответов на контрольные вопросы:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если вопросы раскрыты, изложены логично, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрирована способность использовать сведения из различных источников в реальных условиях; допускаются несущественные ошибки и пробелы в знаниях;
- оценка «не зачтено» выставляется, если уровень знаний обучающегося недостаточен для логичного изложения изучаемого материала, если он неуверенно ориентируется в рекомендуемой литературе, неуверенно или неполно отвечает на дополнительные вопросы.

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
«зачтено»	Обучающийся сдал все обязательные контрольные тесты по двигательной подготовленности не ниже оценки «3». Обучающийся имеет четкое представление о современных средствах, методах и методиках развития кондиционных и координационных качеств, применяемых в физическом воспитании, в том числе в рамках изучаемой дисциплины. Владеет техникой выполнения того или иного двигательного действия и тестового упражнения контрольного испытания. Имеет собственные суждения о решении теоретических и практических вопросов, связанных с методикой воспитания тех или иных физических качеств.
«не зачтено»	Обучающийся не сдал все обязательные контрольные тесты по двигательной подготовленности. Не имеет четкого представления о современных средствах, методах и методиках развития кондиционных и координационных качеств, применяемых в физическом воспитании, в том числе в рамках изучаемой дисциплины. Не владеет техникой выполнения того или иного двигательного действия и тестового упражнения контрольного испытания. Не имеет собственного суждения о решении теоретических и практических вопросов, связанных с методикой воспитания тех или иных физических качеств.

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, решение задач, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, составление комплекса физических упражнений);
- 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, написание научной статьи и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, во время выполнения индивидуальных заданий, а также по результатам доклада на научной студенческой конференции.

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	Практические задачи	Индивидуальная деятельность обучающегося с целью выполнения нормативов, оценивающих физическую подготовленность.	Практические задачи (тесты) для оценки физической подготовленности
2	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:
старший преподаватель «Физическая культура и спорт»,

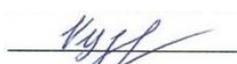
В. А. Мезенцева 

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт»

17 мая 2024 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой
канд. техн. наук, доцент С.С. Петрова 

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии
экономического факультета
канд. экон. наук, доцент Ю.Н. Кудряшова 

Руководитель ОПОП ВО
канд. экон. наук, доцент Т.А. Баймишева 

И.о. начальника УМУ М.В. Борисова 