

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
доцент И.Н. Гужин

05

2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту.  
Общая физическая подготовка

Специальность: **36.05.01 Ветеринария**

Профиль: **Болезни мелких домашних животных**

Название кафедры: **Физическая культура и спорт**

Квалификация: **ветеринарный врач**

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

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся системы компетенций для потребности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение научно-биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- обеспечение физической и психофизиологической готовности студентов к срочной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к части Блока 1 учебного плана «Часть, формируемая участниками образовательных отношений», «Дисциплины по выбору».

Дисциплина изучается с 1-го по 6-й семестр с 1-го по 3-й курс в очной форме обучения, с 3-го по 8-й семестр на 2-4-м курсах обучения в очно-заочной форме обучения. На заочной форме обучения дисциплина изучается с 1-го по 3-й курс.

## 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 компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД 1:</b> знать основные средства и методы физического воспитания; <b>ИД 2:</b> уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; <b>ИД 3:</b> владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.



**для заочной формы обучения**

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Сессии (кол-во недель сессии)		
		Всего часов	Объем контактной работы	1	2	3
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>						
в том числе:	Лекции					
	Практические занятия					
<b>Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:</b>		328		108	108	108
СРС в семестре:	- самостоятельное изучение разделов	328				
	- подготовка к зачету	4	0,25			4
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, эк-замен)</b>		<b>зачет</b>	<b>0,25</b>			<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость, час.</b>		<b>328</b>	<b>0,25</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>112</b>
<b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>						

**4.2 Тематический план лекционных занятий**

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

**4.3 Тематический план практических занятий**

**для очной формы обучения**

№ п./п.	Темы практических занятий	Трудоемкость, ч
<b>1</b>	<b>Развитие скоростных способностей</b>	<b>54</b>
1.1	Обучение техники бега на короткие дистанции	20
1.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	26
1.3	Прием контрольных нормативов	8
<b>2</b>	<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>54</b>
2.1	Обучение техники прыжков со скакалкой	10
2.2	Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	18
2.3	Обучение и совершенствование «Челночный бег 3x10 (с)»	18
2.4	Прием контрольных нормативов	8
<b>3</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>54</b>
3.1	Гимнастика (Оздоровительная гимнастика – девушки, атлетическая гимнастика - юноши)	46
3.2	Прием контрольных нормативов	8
<b>4</b>	<b>Развитие силовых качеств</b>	<b>56</b>
4.1	Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12
4.2	Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа	12
4.3	Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине	12
4.4	Обучение и совершенствование техники рывок гири	12

4.5	Прием контрольных нормативов	8
<b>5</b>	<b>Развитие выносливости</b>	<b>54</b>
5.1	Обучение техники бега на средние дистанции	20
5.2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег	26
5.3	Прием контрольных нормативов	8
<b>6</b>	<b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>56</b>
6.1	Обучение и техники метания гранаты	10
6.2	Совершенствование техники метание гранаты	14
6.3	Обучение техники прыжка в длину с места	10
6.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места	14
6.5	Прием контрольных нормативов	8
<b>Всего:</b>		<b>328</b>

#### Для очно-заочной формы обучения

№ п./п.	Темы практических занятий	Трудоемкость, ч
<b>1</b>	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	<b>8</b>
1.1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
1.2	Повторный бег до 100 метров. Обучение и совершенствование техники прыжковых и беговых упражнений.	2
1.3	Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.	2
1.3	Прием контрольных нормативов	2
<b>2</b>	<b>Развитие координационных способностей и гибкости</b>	<b>8</b>
2.1	Обучение и совершенствование техники прыжков со скакалкой	2
2.2	Обучение и совершенствование челночного бега 3x10 м	2
2.3	Гимнастика (Оздоровительная гимнастика – девушки, атлетическая гимнастика - юноши). Обучение и совершенствование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье	2
2.4	Прием контрольных нормативов	2
<b>3</b>	<b>Развитие силовых качеств</b>	<b>56</b>
3.1	Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа	2
3.2	Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине.	2
3.3	Обучение и совершенствование техники рывка гири	2
3.4	Прием контрольных нормативов	2
<b>4</b>	<b>Развитие выносливости</b>	<b>54</b>
4.1	Обучение техники бега на средние дистанции	2
4.2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег	2
4.3	Темповый бег на средние дистанции	2
4.4	Прием контрольных нормативов	2
<b>Всего:</b>		<b>24</b>

#### для заочной формы обучения

*Данный вид работ не предусмотрен учебным планом.*

#### 4.4 Тематический план лабораторных работ

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.*

#### 4.5 Самостоятельная работа

#### для очной формы обучения

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

#### Для очно-заочной формы обучения

Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
Самостоятельное изучение разделов	Развитие скоростных способностей	50
	Развитие координационных способностей	50
	Развитие гибкости	50
	Развитие силовых качеств	50
	Развитие выносливости	50
	Развитие скоростно-силовых качеств	50
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4
<b>ИТОГО</b>		<b>304</b>

#### для заочной формы обучения

Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
Самостоятельное изучение разделов	Развитие скоростных способностей	56
	Развитие координационных способностей	56
	Развитие гибкости	56
	Развитие силовых качеств	54
	Развитие выносливости	54
	Развитие скоростно-силовых качеств	56
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>

### 5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 5.1 Рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Основной целью изучения дисциплины является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей.

Работу с настоящей рабочей программой следует начать с изучением ее содержания и особое внимание следует обратить на вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения. Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека,

общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся должны знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков. Обучающиеся должны уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств, а также самостоятельно строить процесс овладения отобранной и структурированной информацией; владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также владеть приемами саморегуляции психоэмоциональных и функциональных состояний.

## **5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса**

Обратить внимание на раздел общефизическая подготовка (ОФП). Необходимо знать оценочные показатели тестирования по общей физической подготовленности обучающихся и нормы ВФСК ГТО. Планировать самостоятельную работу по дисциплине для подготовки к сдаче нормативов по общей физической подготовке. Необходимо изучить методические указания по выполнению физических упражнений. Следует знать целесообразность использования тех или иных физических упражнений для развития отдельных мышечных групп и совершенствования физических качеств.

## **5.3 Рекомендации по работе с литературой**

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем дисциплины. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены).

Особое внимание следует обратить на понятийный аппарат курса. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты.

## **5.4 Советы по подготовке к зачету**

При подготовке к зачету, рекомендуется заблаговременно изучить и законспектировать вопросы, вынесенные на самостоятельную подготовку.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах на вопросы рекомендуется при подготовке к зачету более внимательно изучить разделы с использованием основной и дополнительной литературы, конспектов практических работ, ресурсов сети Интернет.

При сдаче контрольных нормативов, рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

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

### **6.1. Основная:**

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 161 с. [50]

### **6.2. Дополнительная:**

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>

2. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Еремина, Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Л. В. Еремина. — : Челябинск, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/199884>

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>

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>

5. Корректирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки: 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. 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>

7. **Спортивно-техническая подготовка по волейболу** : методические указания для практических занятий [Электронный ресурс] / 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:**

1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;

2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;

3. Microsoft Office Standard 2010;

4. Microsoft Office стандартный 2013;

5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный Russian Edition;

6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;

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. <https://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	<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спорткомплекс</p> <p><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7.</i></p>	<p>Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивными инвентарем.</p> <p>Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами.</p> <p>Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами.</p> <p>Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами.</p> <p>Стадион оборудованный специализированным оборудованием и спортивным инвентарем.</p>
2	<p>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</p> <p><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7А.</i></p>	<p>Аудитория на 90 посадочных мест оборудована специализированной учебной мебелью: стол преподавателя, стол аудиторный, лавки аудиторные, кафедра, проектор ASER + экран</p> <p>1 комплект</p>
3	<p>Помещение для самостоятельной работы, ауд. 3310а (читальный зал).</p> <p><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i></p>	<p>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.</p>
4	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, ауд. 3203 б.</p> <p><i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i></p>	<p>Специальный инструмент и инвентарь для учебного оборудования:</p> <p>кисточки для очистки компьютеров и комплектующих, спирт, комплектующие и расходные материалы.</p>

## 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 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 общей физической подготовленности*

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка в очках			оценка в очках		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14,2	14,4	15,0	17,7	18,0	18,5
Бег 1000 м	3.30,0	3.50,0	4.00,0	4,40,0	5,10,0	5,50,0
Челночный бег 3×10 м (с)	7,5	8,0	8,4	8,5	9,3	9,7
Прыжки в длину с места, см	200	190	180	180	170	160
Подтягивание (раз) или рывок гири кг (раз)	13	10	8	-	-	-
	35	25	15	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	14	10	7
Подъем туловища в сед из положения лежа за 1 мин (раз)	-	-	-	40	35	30
Наклон из стойки (баллы)	15	13	10	18	15	13
Метание гранаты (м)	35	33	30	21	16	13
Прыжки со скакалкой (кол. раз/мин)	120	110	100	130	120	110
Силовой переворот в упор на перекладине (кол. раз).	5	3	1	-	-	-
Кросс по пересеченной местности (в сочетании с ходьбой) 3 км (д) и 5 км (ю)	Без учета времени					

## Методика выполнения практических задач

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на развитие у студентов моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к труду, формирование физической культуры личности студента.

Обязательные тесты проводятся в начале и в конце учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности обучающихся при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время. В конце учебного года контрольные нормативы проводятся – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

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.

Бег на 1000 метров. 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.

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.

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.

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 (кол-во 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 вперед, 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 нару-

шая 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.

Силовой переворот в упор на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится подтягивание с последующим поднятием ног выше перекладины и подъемом переворотом в упор. Упражнение выполняется под счет.

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.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается четыре тестирования.

### ***Критерии и шкала оценки контрольного тестирования:***

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже оценки «удовлетворительно» (3 балла).

- оценка «не зачтено», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

*Примечание:* студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Для получения зачета по физической подготовленности обучающемуся СМГ необходимо набрать шесть очков за три норматива. Ходьба на 2 км является обязательным нормативом, а остальные два норматива по выбору.

В конце каждого семестра студенты специальной медицинской группы выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (прыжок в длину с места, бег на 1000 м и др.), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

По окончании учебного года анализируют динамику своего морфофункционального развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам написания реферата.

### **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 «Элективные курсы по физической культуре» 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, составления 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	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
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:  
доцент кафедры «Физическая культура и спорт»,  
к.п.н., доцент С.Н. Блинков



Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «16» 05 20 19 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  
ст. преподаватель А. Ф. Башмак



СОГЛАСОВАНО:

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



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



Начальник УМУ  
к.т.н., доцент С. В. Краснов

