МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»

Товароведно-технологический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР _____ Т.Х. Кабалоев

«26» февраля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки – **35.03.06 «Агроинженерия»**

Направленность подготовки
«Электрооборудование и электротехнологии в АПК»

Уровень высшего образования **- бакалавриат**

*Форма обучения – **очная, заочная***

*Год начала подготовки **- 2020***

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Наименование	Стр.
1	Организационно-методический раздел	4
1.1	Цель и задачи дисциплины	4
1.2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с индикаторами достижения компетенций	5
1.3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
2	Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ и семестрам.	6
3	Содержание дисциплины, структурированное по темам	7
4	Содержание дисциплины по разделам	11
5	Образовательные технологии	16
6	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	22
7	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	30
8	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	31
9	Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	31
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	32
11	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	33

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» элективные курсы разработана в составе ОПОП-(Основная профессиональная образовательная программа высшего образования) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия и направленности (профилю) "Электрооборудование и электротехнологии в АПК" в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень-бакалавр), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N813, с учетом требований профессионального стандарта «Агроинженерия», зарегистрированого Министерством юстиции Российской Федерации от 14 сентября 2017г. № 48186

АВТОРЫ:

доцент ***М.Д.Сохиев***

доцент ***И.Т.Санакоева***

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Кафедрой физической культуры и спорта,

протокол № 7 от «21» 02 2020г.

Заведующий кафедрой,
доцент ***М.Т.Тедеев***

Методическим советом энергетического факультета,

протокол № 6 от «25» февраля 2020г.

Председатель Методического совета,
к.т.н, доцент ***Э.Ю.Икоева***

Декан энергетического факультета
к.т.н, доцент ***С.Г.Засеев***

«26» 02 2020 г.

Директор библиотеки ***К.Л. Погосова***

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 Цели и задачи дисциплины

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с индикаторами достижений компетенций (знать, уметь, владеть).

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины: УК-7

Перечень планируемых результатов обучения.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни
		ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина включена в блок дисциплин по выбору элективные курсы по физической культуре Б1.О.37 – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».
Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа, изучается на 1-3 курсах очной и в 1-6 семестрах заочной формы обучения. Форма итогового контроля - зачет.

2. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ и семестрам

Объем дисциплины и виды учебной работы
Распределение объема дисциплины по видам работ

Виды учебной работы	**Очная форма обучения**							**Заочная форма обучения**	
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	1курс	2курс
1. Контактные часы	**328**	58	54	54	54	54	54		
Практические занятия: (всего), в том числе:		58	54	54	54	54	54		
Контактная работа на промежуточном контроле, в том числе консультации перед экзаменом (ИКР/ КрЭС)									
2. Самостоятельная работа (всего), в том числе:								164	164
Контроль									
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоёмкость, часов	**328**	58	54	54	54	54	54	164	164

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

3.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очной формы обучения

Раздел дисциплины/темы	Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы (в часах)				Вид используемых образовательных технологий (форма проведения занятий)
		Контактная			Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия	ИКР		
Раздел 1 Развитие скоростных способностей			**58**			
Тема 1. Обучение техники бега на короткие дистанции **Тема 2**. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Тестирование по контрольным нормативам	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2.**		28 20 4			
Практическое занятие 1. *Обучение технике бега на короткие дистанции* *Методика обучения технике бега на короткие дистанции.* *Техника высокого старта и стартового ускорения*			6			Тестирование по контрольным нормативам.
Самостоятельная работа						Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам
РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей			**54**			
Тема 1 «Обучение прыжков со скакалкой» Тема 2 «Совершенствование прыжков со скакалкой Тема 3 Обучение и совершенствование Челночный бег 3х10(с) Тестирование по контрольным нормативам	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2.		12 14 18 4			

Практическое занятие 2. *Совершенствование техники прыжках на скакалке.* *Совершенствование прыжков со скакалкой* *Челночный бег*			6			Тестирование по контрольным нормативам. Реферат.
Самостоятельная работа						Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам
РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости			**54**			
Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки, атлетическая гимнастика - юноши) Тестирование по контрольным нормативам	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2.		4			
Практическое занятие 3. *Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.* *Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике. атлетической гимнастике.*			26 24			Тестирование по контрольным нормативам. Реферат..
Самостоятельная работа						Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам
РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств			**54**			
Тема 1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа. Тема 3.Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири Тестирование по контрольным нормативам	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2.		10 8 14 14 4			
Практическое занятие 4. *Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах*			4			Тестирование по контрольным нормативам. Реферат.

Самостоятельная работа						Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам
РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости			**54**			
Тема 1. Обучение техники бега на средние дистанции Тема 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тема 3. Кроссовый бег. Тестирование по контрольным нормативам	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2.**		10 10 10 10			
Практическое занятие 5. *Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности*			14			Тестирование по контрольным нормативам. Реферат.
Самостоятельная работа						Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам
РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств			**54**			
Тема 1. Обучение и техники метания гранаты. Тема 2. Совершенствование техники метания гранаты. Тема 3. Обучение техники прыжка в длину с места. Тема 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места Тестирование по контрольным нормативам	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2		10 10 10 10 10			
Практическое занятие 6. *Совершенствование физических качеств в указанных дисциплинах*			4			Тестирование по контрольным нормативам. Реферат.
Самостоятельная работа						Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам
Итого:	**328**		**328**			

3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов заочной формы обучения

Раздел дисциплины/темы	Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы (в часах)				Вид используемых образовательных технологий (форма проведения занятий)
		Контактная			Самостоятельная работа (часы)	
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
Раздел 1 Развитие скоростных способностей	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2**				*РИ* ***80***	Опрос, реферат,тест
РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2.**				*РИ* ***42***	Опрос, реферат,тест
РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2**				*РИ* ***42***	Опрос, реферат,тест
РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2**				*РИ* ***60***	Опрос, реферат,тест
РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2**				*РИ* ***42***	Опрос, реферат,тест
РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств	**ИД УК-7;** **ИД УК-7.1, ИД УК-7.2**				*РИ* ***62***	Опрос, реферат,тест
ИТОГО: часов					**328**	*ПЗ*

Обозначение видов и форм самостоятельной работы:
РИ - работа с рекомендованными источниками;
ПЗ - подготовка к зачету.
Обозначение форм ***текущего контроля:***
О - устный опрос
Р - подготовка и написание реферата
Т- тестирование

4.Содержание дисциплины по разделам.

Содержание практических занятий, направленно на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для студентов первого курса используются простейшие методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег трусцой, плавание, упражнения ОФП и.д.), при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Студент приобретает простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Для студентов второго курса применяются методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функционального состояния организма, овладевает практическими знаниями для проведения учебно – тренировочного занятия. Повышает уровень самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания, участие в соревнованиях).

Для студентов третьего курса обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, шейпинг (девочки), занятия профессионально – прикладной физической подготовки и силовой направленности (борьба, тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг и др.). Содержание и конкретные средства каждого практического занятия, определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана для каждого учебного отделения (основного, специального и спортивного).

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий.

В конце каждого семестра пишут реферат с описанием методик использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья, в котором даны медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при различных заболеваниях (диагнозе).

Раздел 1 Развитие скоростных способностей

Тема 1 Обучение техники бега на короткие дистанции

Техники бега на короткие дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Низкий старт и стартовый разбег. Использование стартовых колодок. Кривая изменения скорости при беге на короткие дистанции. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша). Положение звеньев тела при беге. Дыхание. Овладение техникой бега на короткие дистанции.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Прием контрольных нормативов». Бег 100м, сек., Бег 1000м, сек.

Осваиваемые компетенции:

УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей

Координация (от лат. coordinatio – взаимоупорядочение) – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Тема 3 Обучение прыжков со скакалкой

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий. ***Первая фаза*** начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза **-** выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см.

Третья фаза **-** полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами. ***Четвертая фаза.*** Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой (раз).
Осваиваемые компетенции:), УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 4 Совершенствование прыжков со скакалкой

Совершенствование техники прыжках на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прием контрольных нормативов. Прыжок на скакалке за 1 мин кол.раз Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 5 Обучение и совершенствование Челночный бег 3х10(с)

Челночный бег - вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстояние 10 м. прочерчивают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники по команде «Марш!» бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой разворачиваются и бегут до линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Прием контрольных нормативов. Челночный бег 3х10(с).

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости

Тема 6 Гимнастика

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и. самовнушения - на центральную нервную систему

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. Прием контрольных нор-

мативов. Наклон из положения стоя.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств

Тема 7 «Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Техника выполнения. Исходное положение: упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнения выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление. Прием контрольных нормативов». Сгибание и разгибание рук в упор лежа кол-во раз (девушки, юноши),

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 8 «Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа»

Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленах под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество поднимание туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер(коленей), с последующим возвратом в ИП. Прием контрольных нормативов Подъем туловища в сед из положения лежа кол-во за 1 мин

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 9 «Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине»

Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладина (юноши) выполняется из исходного положения (ИП). вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Техника выполнения. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из ИП обучающийся подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполне-

ние испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Высота грифа перекладины для участников I-IX ступеней комплекса – 90 см. Прием контрольных нормативов подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 10 «Обучение и совершенствование технике рывок гири»

Техника выполнения. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Обучающийся должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Прием контрольных нормативов – Рывок гири 16 кг (юноши).

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости

Тема 11 «Обучение техники бега на средние дистанции»

Техники бега на средние дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге на средние дистанции. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Особенности техники бега по повороту. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Кривая изменения скорости при беге на средние дистанции. Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции. Дистанции и правила соревнований.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 12 «Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег»

Техника бега в кроссе в основном такая же, как и в беге на средние дистанции. Различия заключаются в том, что бегуну-кроссмену приходится подстраивать технику своего бега в зависимости от рельефа местности и особенностей покрытия. Прием контрольных нормативов. Бег 2000м. девушки, Бег 3000м, юноши.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств

Тема 13 «Обучение и техники метания гранаты»

Техника выполнения. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1 -2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой метания гранаты. Динамические и кинематические параметры. Правила техники безопасности.

Вес гранаты девушки 500 г, юноши 700 г.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 14 «Совершенствование техники метание гранаты»

Совершенствование техники метания гранаты является повторное выполнение упражнения. Прием контрольных нормативов. Метание гранаты на дальность

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 15 «Обучение техники прыжка в длину с места»

Техника выполнения. Исходное положение - ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны. Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставов с одновременным выносом рук вперед-вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое приземление.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

Тема 16 «Совершенствование техники прыжка в длину с места»

Для совершенствовании техники прыжков в длину с места выполнить специальные подводящие упражнение. Приседание со штангой по 6-8 подходов несколько раз в неделю. Подъемы на носочках с различными тяжестями, гантелями, штангами. Выпады с тяжестями левой и правой ногой. Прыгать на возвышения, например, на гимнастического коня, скамейку или парапет. Выполнять прыжок с приседаниями вверх. Прием контрольных нормативов прыжок в длину с места.

Осваиваемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2).

5. Образовательные технологии
Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется посредством проведения контактной работы с обучаю-

щимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

Главной задачей преподавателя является создание условий для преобразования студента в активного участника образовательного и учебно-тренировочного процесса, что подразумевает:

- создание новых учебных и учебно-методических пособий;
- организацию продуктивного взаимодействия в ходе аудиторных занятий и практических занятий;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- организацию самостоятельной внеаудиторной работы студентов;
- организацию учебно-тренировочного процесса и подготовку к соревновательной деятельности.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- современные методологические подходы (дистанционное обучение, интерактивное обучение, инновационные методы обучения);
- современные методы обучения (дискуссии, игровые методы обучения, лекция-визуализация, лекция-консультация, технологии контроля степени сформированности компетенций).

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется проведение промежуточной аттестации, тестирования, включающие в себя систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок «зачтено», «не зачтено».

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование

учебного материала.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать материальную базу кафедры в специализированных аудиториях компьютеры, обеспечивающие доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы. Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
Самостоятельная работа студентов

Виды и объем самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Объем в часах		Форма контроля	Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения		
1	Проработка конспекта лекций и учебной литературы		14	устный опрос	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2
2	Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам		300	устный опрос, реферат	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.2-9
3	Подготовка рефератов по индивидуальным заданиям		14	реферат, защита реферата	**ИД УК-7;** ИД УК-7.1, ИД УК-7.29
	Всего		328		

Задания для самостоятельной работы

Наименования разделов, тем	Теоретические вопросы и другие виды заданий по самостоятельной работе	Формируемые компетенции	Контроль выполнения работ
1	2	3	4
Раздел 1 Развитие скоростных способностей			
Тема 1 «Обучение техники бега на короткие дистанции» Тема 2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции»	1.Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции? 2.От чего зависит результат в беге на короткие дистанции? 3.Определение победителей в беге на короткие дистанции.	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест
Раздел 2 Развитие координационных способностей			
Тема 3. Обучение прыжков со скакалкой Тема 4. Совершенствование прыжков со скакалкой	1.Какое физическое качество развивает прыжки со скакалкой? 2.Как правильно подобрать скакалку? 3.Техника прыжков со скакалкой.	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест
Тема 5. Челночный бег 3х10(с)	1. Какое физическое качество развивает челночный бег? 2. В каких видах спортивной подготовки, используется челночный бег?	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат тест
Раздел 3 Развитие гибкости			
Тема 6. «Гимнастика » Оздоровительная гимнастика - девушки, атлетическая гимнастика - юноши)	1.Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике. 2.Методика обучения гимнастическим упражнениям? Статические упражнения. Динамические упражнения. 3. Как правильно подобрать комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости?	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат
Раздел 4 Развитие силовых качеств			
Тема 7. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1. Какое физическое качество развивает упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа? 2. Исходное положение? 3. Правильность выполнения упражнения?	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест
Тема 8. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа	1. Какое физическое качество развивает упражнение подъем туловища в сед из положения лежа? 2.Исходное положение. Правильность выполнения упражнения.	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест
Тема 9. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине	1. Какое физическое качество развивает упражнения подтягивание на высокой и низкой перекладине вы? 2. Исходное положение. Правильность выполнения упражнения.	ИД УК-1; ИД УК-1.1, ИД УК-1.2, ИД УК-1.3, ИД УК-1.4, ИД УК-1.5. ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест

Наименования разделов, тем	Теоретические вопросы и другие виды заданий по самостоятельной работе	Формируемые компетенции	Контроль выполнения работ
1	2	3	4
Тема 10. Обучение и совершенствование технике рывок гири	1.Техника безопасности при выполнения упражнения. 2.Исходное положение. Правильность выполнения упражнения?	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат
Раздел 5 Развитие выносливости			
Тема 11. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег Тема 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1.Какое физическое качество развивает бег на средние и длинные дистанции? 2.Тактические действия спортсмена при пробегании средних дистанций.	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест
Раздел 6 Развитие скоростно-силовых качеств			
Тема13. Обучение и техники метания гранаты	1.Техника безопасности при выполнения упражнения. 2.Влияние ритма шагов разбега на результат в метании	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат
Тема 14. Совершенствование техники метания гранаты	3.Угол вылета и его влияние на результат в метании гранаты. 4.Угол местности и его влияние на результат в метании гранаты. 5.Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании гранаты.	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат
Тема 15. Обучение технике прыжка в длину с места Тема 16. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Техника безопасности при выполнении упражнения 2.Какое физическое качество развивает прыжок в длину с места	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос, реферат, тест

Тематика рефератов, докладов, контрольных и курсовых работ

Тематика рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.

2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.

3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.

4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

5. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.

6. Средства развития скоростных способностей.

7. Особенности бега на средние дистанции.

8. Методика обучения бегу на средние дистанции

9. Описание техники выполнения прыжка в длину с места.

10. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.

11. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.

12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике

13. Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике.

14. Техника прыжков со скакалкой.

15. Челночный бег. Методика обучения.

16. «Отжимания», как вид упражнений для развития силовых качеств.

17. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.

18. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.

19. Обучение техники метания гранаты.

20. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.

21. Методика закаливания человека.

Тематика докладов (Не предусмотрено**)**

Тематика контрольных работ. (Не предусмотрено**)**

Тематика курсовых работ (проектов)

и методика их подготовки, защиты и оценки. (Не предусмотрено**)**

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139081.

2. Аверьянов, И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта: учебное пособие / И.В. Аверьянов. – Омск: СибГУФК, 2019. – 96 с. – ISBN 978-5-91930-129-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/142469.

3. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскет-

бол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139074.

4. Кимвалов, Д.А. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «минифутбол»): учебно-методическое пособие / Д.А. Кимвалов, А.В. Татур. – Тюмень: ТюмГУ, 2016. – 40 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/109847.

5. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133588.

6. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133630. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» элективные курсы элективные курсы разработан в составе ОПОП- (Основная профессиональная образовательная программа высшего образования) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия и направленности (профилю) "Электрооборудование и электротехнологии в АПК" в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия (уровень-бакалавр), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N813, с учетом требований профессионального стандарта «Агроинженерия», зарегистрированого Министерством юстиции Российской Федерации от 14 сентября 2017г. № 48186

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
Паспорт фонда оценочных средств

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Форма текущего контроля
РАЗДЕЛ 1 Развитие скоростных способностей	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1.Обучение техники бега на короткие дистанции		Опрос
Тема2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции		Реферат
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема 1. Обучение прыжков со скакалкой		Опрос
Тема 2.Совершенствование прыжков со скакалкой		Реферат
Тема 3 Обучение и совершенствование Челночный бег 3х10(с)		
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1.Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) -девушки, атлетическая гимнастика-юноши)		Опрос
		Реферат
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1.Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Опрос
Тема2 .Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа		
Тема 3.Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине.		Реферат
Тема 4 .Обучение и совершенствование техники рывок гири		
Прием контрольных нормативов		Тестирование
РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	Опрос
Тема1 Обучение техники бега на средние дистанции		Реферат
Тема2.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег.		
Прием контрольных нормативов.		Тестирование
РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств	ИД УК-7; ИД УК-7.1, ИД УК-7.2	
Тема1 Обучение и техники метания гранаты		Опрос
Тема2.Совершенствование техники метания гранаты		Реферат
Тема 3. Обучение техники прыжка в длину с места		
Тема4 .Совершенствование техники прыжка в длину с места		
Прием контрольных нормативов		Тестирование

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый	**Достаточный**	**Повышенный**
	УК-7 УК-7.1, УК-7.2.	**Знать:** основные поражающие факторы, технику безопасности	**Знать:** основные поражающие факторы, технику безопасности **Уметь:** быстро и правильно определять вид опасности и оказывать помощь пострадавшим	**Знать:** основные поражающие факторы, технику безопасности **Уметь:** быстро и правильно определять вид опасности и оказывать помощь пострадавшим **Владеть:** навыками организации безопасного производства продукции общественного питания и оказания услуг

Описание шкалы оценивания:

на зачет

№п/п	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы текущего контроля

РАЗДЕЛ № 1. Развитие скоростных способностей

1. Скоростные способности и методы их развития.
2. Основные направления тренировки для улучшения скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методика обучения разбега с низкого старта.
5. Методика обучения бега на короткие дистанции.
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

РАЗДЕЛ № 3 Развитие гибкости

1. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
2. Виды оздоровительной аэробики.
3. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.

4. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
5. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

РАЗДЕЛ № 4. Развитие силовых качеств

1. Особенности физического качества сила.
2. Техника безопасности во время проведения занятий по развитию силовых качеств.
3. Основные формы тренировочного процесса.
4. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств.
5. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
6. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

Вопросы промежуточного контроля

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту ее цели и задачи.
2. Классификация и общая характеристика ОРУ (обще развивающих упражнений).
3. Меры безопасности при занятиях общей физической подготовки и профилактика травматизма.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
5. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
6. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
7. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения
8. Сколько всего физических качеств?
9. Особенности физического качества сила
10. Основные формы тренировочного процесса
11. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств
12. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса
13. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы
14. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре
15. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
16. Виды атлетической гимнастики.
17. Средства и методы развития координационных способностей
18. Отчего зависит результат в беге на короткие дистанции?
19. Какие физические качества вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении рывка гири?
21. Какие физические качества вы можете перечислить?

Примерный перечень вопросов к зачету

Билеты ***(Типовые билеты)***
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
Кафедра Физической культуры и спорта

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
для студентов 1-3 курса факультета электрификации
направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия
БИЛЕТ № 1 (к зачету**)**

1. История развития спорта
2. Общие требования к обучающимся при проведении занятий
3. Общие требования к обучающимся на занятии по ОФП.

Составитель Сохиев М.Д.
Составитель Санакоева И.Т.

Зав. кафедрой Тедеев М.Т.

2020 г.

Критерии оценки:

Оценка (зачтено) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; продемонстрирована способность творчески применять знания теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной литературы; допущены одна- две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка (не зачтено) ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

Примерные тесты

РАЗДЕЛ № 1. Развитие скоростных способностей

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

1. Целью физической культуры является:
A. улучшение рациона питания
B. профессиональное занятие спортом
C. укрепление здоровья
D. развитие сколиоза
2. Дисциплиной легкой атлетики являются:
A. метание гранаты
B. пауэрлифтинг
C. бег на короткие дистанции
D. прыжки в длину с места
3. Кроссовый бег:
A. 60 метров
B. 100 метров
C. 400 метров
D. 1500 метров
4. Бег с препятствиями?
A. спринт
B. стиль-чейз
C. эстафета
D. стайерский бег
5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?
A. прыжки на батуте
B. прыжки с трамплина
C. прыжки с парашютом
D. прыжок в высоту
6. Средства развития скоростных способностей:
A. Бег с ускорением на 50-80 м

В бег на 400 метров
С. бег с барьерами
Д. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

А. летний полиатлон
В. метание ядра
С. эстафета на 4х400 метров
Д. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

А. зрение
В. слух
С. гибкость
Д. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

А. ловкость
В. гибкость
С. выносливость
Д. быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

А. закаливание
В. плавание
С. массаж
Д. гладкий бег

Критерии оценки результатов тестовых заданий
(все задания содержат по 10 вопросов, в каждом 4 варианта ответов, из которых один правильный):

(стандартная)	(тестовые нормы: % правильных ответов)
«отлично»	*90-100 %*
«хорошо»	*61-89 %*
«удовлетворительно»	*50-60 %*
«неудовлетворительно»	*менее 50 %*

Зачетные требования
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка			оценка		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 метров (сек)	14,4	14,1	13,1	18,0	17,0	16,5
Бег 1000 метров (мин/сек)	3.30,0	3.50,0	4.15,0	3.45,0	4.00,0	4.10,0
Челночный бег 3х10 (с)	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) или подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) или рывок гири 16 кг. (раз)	28	32	44			
	10	12	15			
	21	25	43			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Бег на длинные дистанции (мин/сек): 2000метров (девушки) 3000 метров (юноши)	14.30,0	13.40,0	12.00,0	13.10,0	12.30,0	10.50,0
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	33	37	48	32	35	43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	170	180	195
Метание гранаты (м)	33	35	37	14	17	21

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

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено» и «не зачтено».

Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено» (компетенции освоены)	Выполнены все лабораторные (практические) работы. По теоретической части есть положительные оценки (коллоквиум, контрольная работа, тестирование и др.)
«не зачтено» (компетенции не освоены)	Имеются невыполненные (не отработанные) лабораторные или практические работы. Промежуточную аттестацию не прошел (получил неудовлетворительную оценку на коллоквиуме, контрольной работе, тестировании и т.д.)

7. Учебно – методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/109462.

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133353.

3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: https://book.ru/book/920786. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература

4. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139081.

5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/61414.

6. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/139074.

7. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140341.

8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133588.

9. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/133630.

БИБЛИОТЕКА
Горского ГАУ

8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи-систем» http://support.open4u.ru Договор № А-4488 от 25.02.2016; Договор № А-4490 от 25.02.2016	25.02.2016 г. бессрочно
ЭБС издательства «Лань» www.e.lanbook.ru Договор № 147-19 от 28.03.2019	09.01.2020 г. – 09.01.2021 г.
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» http://znanium.com Договор № 4232 от 21.01.2020	01.01.2020 г. – 15.09.2020 г.
ЭБС ООО «КноРус медиа» www.book.ru Договор № 18498169 от 09.09.2019	19.09.2019 г. – 19.09.2020 г.
Справочно-правовая система «Гарант» (http://www.garant.ru)	25.02.2016 г. бессрочно

9 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Горском ГАУ предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь в проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебным, лекционным материалов в электронном виде.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Контроль и отчётность по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний и умений студентов.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с требованиями спортивных нормативов промежуточного и текущего контроля, на основании которого выставляется итоговая оценка - «зачет», «не зачет».

Практические занятия проводятся на открытых и закрытых спортивных площадках вуза, оснащенных необходимым современным оборудованием в течении всего учебного года.

Зачетные требования

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по « Физической культуре и спорту», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими умениями определяется оценкой преподавателя. Уровень обшей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности студента определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам (контрольные тесты), доведенным до сведения студентов каждым преподавателем .

Для получения зачета по дисциплине « Физическая культура и спорт», студент должен выполнить программу семестра, а именно:

• пройти обязательный курс практических занятий;

• ответить на контрольные вопросы;

• сдать контрольные тесты по специальной технической и физической подготовке.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата.

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 15-20 страниц, формата А4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации

или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным преподавателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Лицензионное Программное Обеспечение	кол-во лиц.	лицензия/ договор
Microsoft Office Standard 2007	700	лиц.
Microsoft Windows 7	700	лиц.
Антивирус Касперский	700	лиц.
"Гарант"-информационно-правовое обеспечение	безл	лиц.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря.

Учебный корпус № 13. (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря.

Учебный корпус № 14. (спортивный зал).

Для самостоятельной работы:

Учебно-методический кабинет для самостоятельной работы, НИРС и курсового проектирования, количество посадочных мест – 24. № 8.4.01.

Учебный корпус № 8. (товароведно - технологический факультет).

Читальные залы; электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ.

Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм–фактор -сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан А3-Ц; комплект компьютерной техники в сборе (10 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ.

Учебный корпус № 6, Библиотека.

Приложение №1

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Уровень основной образовательной программы — бакалавриат

Направление подготовки — 35.03.06 Агроинженерия

Форма **обучения** — очная, заочная

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» элективные курсы, заключается в формировании физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В процессе изучения и освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты получают представление о социально-гуманитарной роли физической культуры и спорта в профессионально-личностном развитии; приобретают знания к овладению основами формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающийся должен:

Знать:

- способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни
- основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7(УК-7.1,УК-7.2)

Уметь:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни
- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7 (УК-7.1,УК-7.2)

Владеть:

- навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7 (УК-7.1,УК-7.2)

Виды учебной работы: *лекции, практические занятия, самостоятельная работа.*

Формируемые компетенции: УК-7(УК-7.1,УК-7.2)

Место дисциплины в структуре ОПОП. Учебная дисциплина включена в обязательную часть блока Б1.В.ДВ.05.01 по всем направлениям. Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» элективные курсы по физической культуре – 328 часов.

Формы текущего контроля успеваемости студентов: *устный опрос, реферат, тестирование.*

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной базовой части блока 1 «Дисциплины» ОПОП по всем направлениям подготовки. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Приложение 2

Дополнения и изменения в рабочей программе
на 2020/2021 уч. год

Внесённые изменения на 2020/2021 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

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

Электронные ресурсы библиотеки, обеспечивающие реализацию образовательных программ

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
ЭБС ООО «КноРус медиа» www.book.ru Договор № 18501601 от 11.09.2020 г.	19.09.2020 г. -19.09.2021г.
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» http://znanium.com Договор № 4678 эбс от 14.09.2020 г.	16.09.2020 г. – 15.09.2021г.
Многофункциональная система «Информио» http://wuz.informio.ru Договор № КЮ-497 от 01.06.2020г	01.06.2020 г. – 1.07.2021г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 2 от 22.09. 2020 г.

И.о. зав. кафедрой _____ В.А. Гульчеев