МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»

Утверждаю:
Декан агрономического факультета
_____ профессор, д.с/х.н. С.Д.Лицуков
«28» 01 2016 г.

Рабочая программа
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление: 35.03.10 - «Ландшафтная архитектура»
Профиль: «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Майский 2016

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.10 - «Ландшафтная архитектура» (уровень бакалавриата) от 11 марта 2015 г. № 194.

Рабочая программа по курсу «Элективные курсы по физической культуре» Белгородского государственного аграрного университета имени В.Я. Горина разработана: доцентами Н.Г. Головко и Ю.П. Самойловым, и заведующей кафедрой физической культуры Л.В. Герей; 2016 г., 61 с.

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
«____»_____201 г., протокол №_____

Зав. кафедрой_____Л.В. Герей

Согласована с выпускающей кафедрой землеустройства, ландшафтной архитектуры и плодоводства
«_14_» ___01___201 г., протокол №_6_____

Зав. кафедрой_____

Одобрена методической комиссией агрономического факультета
«_18_» ___04___201 г. , протокол №_5_____

Председатель методической комиссии агрономического факультета
_____

Рецензенты:

Ю.Н. Литвинов, кандидат биологических наук, доцент кафедры морфологии и физиологии Белгородского государственного аграрного университета,

М.Г. Иванов, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания НИУ «БелГУ»

© Головко Н.Г., Самойлов Ю.П., Герей Л.В.
© Белгородский государственный аграрный университет имени В.Я. Горина, 2015 г.

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цели освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
-

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ООП)

2.1. Цикл (раздел) ООП, к которому относится дисциплина

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в вариативную часть основной образовательной программы (ООП) и является дисциплиной по выбору.

Место дисциплины в структуре ООП: Б1.В.ДВ

2.2. Логическая взаимосвязь с другими частями ООП

Наименование предшествующих дисциплин, практик, на которых базируется данная дисциплина (модуль)	1. История
	2. Безопасность жизнедеятельности

Требования к предварительной подготовке обучающихся	***знать:*** ➢ общие базовые сведения по истории и безопасности жизнедеятельности; ➢ историю возникновения и развития физической культуры с древних времен по настоящее время; ➢ степень варьирования физической нагрузки, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности. ***уметь:*** ➢ анализировать свое физическое состояние ***владеть:*** ➢ теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; ➢ способностью к самосовершенствованию и самообразованию, желанию поддерживать здоровый образ жизни.

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФОРМИРУЕМЫМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Коды компе-тенций	**Формулировка компетенции**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. **Владеть:** - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

IV. ОБЪЕМ, СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. Распределение объема учебной работы по формам обучения

Вид работы	**Объем учебной работы, час**													
Формы обучения	**Очная**									**Заочная**				
	семестр									**курс**				
	всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**					
Общая трудоемкость, всего, час ***зачетные единицы***	**328**	**48**	**36**	**48**	**36**	**48**	**36**	**36**	**40**					
Контактная работа обучающихся с преподавателем	**328**	**48**	**36**	**48**	**36**	**48**	**36**	**36**	**40**					
Аудиторные занятия ***(всего)***	**328**	**48**	**36**	**48**	**36**	**48**	**36**	**36**	**40**					
В том числе:														
Лекции														
Лабораторные занятия														
Практические занятия	**328**	**48**	**36**	**48**	**36**	**48**	**36**	**36**	**40**					
Промежуточная аттестация														
В том числе:														
Зачет			**зачет**		**зачет**		**зачет**		**зачет**					

4.2. Общая структура дисциплины и виды учебной работы обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Внеаудиторная работа и пр.атт.	Самостоятельная работа	Всего	Лекции	Лабораторно-практ. занятия	Контроль	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1	**48**		**48**							
1. ОФП	15		15							
2. Легкая атлетика	15		15							
3. Волейбол	14		14							
4. Пауэрлифтинг	4		4							
Модуль 2	**36**		**36**							
1. ОФП	10		10							
2. Баскетбол	6		6							
3. Настольный теннис	6		6							
4. Легкая атлетика	14		14							
Модуль 3	**48**		**48**							
1. ОФП	16		16							
2. Легкая атлетика	15		15							
3. Шахматы, шашки	13		13							
4. Атлетическая гимнастика	4		4							
Модуль 4	**36**		**36**							
1. ОФП	12		12							
2. Армспорт	2		2							
3. Гимнастика	4		4							
4. Баскетбол	8		8							
5. Легкая атлетика	10		10							
Модуль 5	**48**		**48**							
1. ОФП	19		19							
2. Легкая атлетика	21		21							
3. Фитнесс	8		8							
Модуль 6	**36**		**36**							
1. ОФП	14		14							
2. Футбол, мини-футбол	15		15							
3. Легкая атлетика	7		7							
Модуль 7	**36**		**36**							
1. ОФП	14		14							
2. Дзю-до	6		6							
3. Легкая атлетика	16		16							
Модуль 8	**40**		**40**							
1. ОФП	13		13							
2. Плавание	11		11							
3. Легкая атлетика	16		16							
Зачет	2,4, 6,8									

4.3 Структура и содержание дисциплины по формам обучения

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
Модуль 1.										
1. ОФП	**15**		**15**							
Упражнения для развития быстроты	3		3							
Упражнения для развития силы	3		3							
Упражнения для развития ловкости	2		2							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития координационных способностей	2		2							
Упражнения для развития выносливости	3		3							
2. Легкая атлетика	**15**		**15**							
Специальные л/атлетические упражнения	1		1							
Обучение техники бега на короткие дистанции	1		1							
Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы	1		1							
Обучение технике оздоровительного и кроссового бега	1		1							
Обучение технике бега по дорожке стадиона, бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)	1		1							
Ходьба спортивная и ускоренная	1		1							
Оздоровительный бег (ЧСС 130–150)	2		2							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160)	1		1							
Обучение технике бега на средние дистанции	2		2							
Обучение технике низкого старта	2		2							
Обучение технике прыжков в длину с разбега	2		2							
3. Волейбол	**14**		**14**							
Стойки, перемещения, исходные положения	2		2							
Передача мяча сверху двумя руками	2		2							
Передача мяча снизу двумя руками	2		2							
Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача.	2		2							
Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи	2		2							
Проведение двусторонних учебных игр	2		2							
Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, силы, ловкости	2		2							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
4. Пауэрлифтинг	**4**		**4**							
Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств Специально-вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры). Гимнастические упражнения	1		1							
Техника классических (соревновательных) упражнений	1		1							
Контрольные проверки (прикидки) в соревновательных упражнениях: жим штанги лежа, приседание со штангой, тяга штанги двумя руками	1		1							
Овладение практическими знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, соревнований	1		1							
Модуль 2.										
1. ОФП	**10**		**10**							
Упражнения для развития быстроты	2		2							
Упражнения для развития силы	2		2							
Упражнения для развития ловкости	2		2							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития выносливости	2		2							
2. Баскетбол	**6**		**6**							
Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости	2		2							
Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе	2		2							
Обучение броскам мяча в корзину: двумя руками от груди; одной рукой от плеча, от головы, в прыжке; техника выполнения штрафного броска	2		2							
3. Настольный теннис	**6**		**6**							
Специальная физическая подготовка (СФП).	1		1							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, специальной выносливости, физической силы										
Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа	1		1							
Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, командные)	1		1							
Учебная двусторонняя игра	3		3							
4. Легкая атлетика	**14**		**14**							
Специальные л/атлетические упражнения Обучение техники бега на короткие дистанции	1		1							
Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы	1		1							
Обучение технике оздоровительного и кроссового бега	1		1							
Обучение технике бега по дорожке стадиона	1		1							
Ходьба спортивная и ускоренная	1		1							
Оздоровительный бег (ЧСС 130–150)	2		2							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160)	1		1							
Обучение технике бега на средние дистанции Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160) Бег с ходьбой	2		2							
Обучение технике низкого старта	2		2							
Обучение технике прыжков в длину с разбега	2		2							
Модуль 3.										
1. ОФП	**16**		**16**							
Упражнения для развития быстроты	3		3							
Упражнения для развития силы	3		3							
Упражнения для развития ловкости	2		2							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития координационных способностей	3		3							
Упражнения для развития выносливости	3		3							
2. Легкая атлетика	**15**		**15**							
Специальные л/атлетические упражнения	2		2							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
Обучение техники бега на короткие дистанции										
Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы Обучение технике оздоровительного и кроссового бега	1		1							
Обучение технике бега по дорожке стадиона Ходьба спортивная и ускоренная	2		2							
Оздоровительный бег (ЧСС 130–150)	1		1							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160)	2		2							
Обучение технике бега на средние дистанции	1		1							
Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)	2		2							
Бег с ходьбой	2		2							
Обучение технике низкого старта	1		1							
Обучение технике прыжков в длину с разбега	1		1							
3. Шахматы, шашки	**13**		**13**							
Обучение технике игры в шашки	3		3							
Обучение технике игры в шахматы	4		4							
Изучение тактики и разбор игр известных шахматистов	4		4							
Двусторонние игры	2		2							
4. Атлетическая гимнастика	**4**		**4**							
Упражнения для развития силы: упражнения с эспандерами, гантелями, дисками, блочными устройствами, штангой, на гимнастических снарядах, тренажерах.	1		1							
Упражнения для развития ловкости, гибкости и подвижности в суставах, специальной (силовой, скоростной, скоростно-силовой) и общей выносливости	2		2							
Техника основных упражнений, развитие силовых качеств без отягощений	1		1							
Модуль 4.										
1. ОФП	**12**		**12**							
Упражнения для развития быстроты	2		2							
Упражнения для развития силы	2		2							
Упражнения для развития ловкости	2		2							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития координационных способностей	2		2							
Упражнения для развития выносливости	2		2							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
2. Армспорт	**2**		**2**							
Специальная физическая подготовка. Специально-вспомогательные упражнения (штанга, гири, тренажеры, резина). Гимнастические упражнения Техника соревновательного упражнения	1		1							
Контрольные проверки (прикидки) в соревновательном упражнении Овладение практическими знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, соревнований	1		1							
3. Гимнастика	**4**		**4**							
Специальная физическая подготовка. Освоение основных гимнастических движений	1		1							
Упражнения для основной группы мышц шеи, верхних конечностей	1		1							
Упражнения для основной группы мышц туловища, нижних конечностей	1		1							
Развитие физических качеств	1		1							
4. Баскетбол	**8**		**8**							
Совершенствование тактических взаимодействий в баскетболе: 1. Взаимодействие в нападении (индивидуальное, групповое, командное); 2. Взаимодействие в защите: (индивидуальное, групповое, командное)	4		4							
Учебная игра: 1×1; 2×2; 3×3; 5×5	2		2							
Штрафные броски, обводка области штрафного броска, передача мяча на точность у стенки, челночный бег	2		2							
5. Легкая атлетика	**10**		**10**							
Специальные л/атлетические упражнения	1		1							
Обучение техники бега на короткие дистанции	1		1							
Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы	1		1							
Обучение технике бега по дорожке стадиона	1		1							
Кроссовый бег (ЧСС 140−160)	1		1							
Обучение технике бега на средние дистанции	1		1							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)	1		1							
Бег с ходьбой	1		1							
Обучение технике низкого старта	1		1							
Обучение технике прыжков в длину с разбега	1		1							
Модуль 5.										
1. ОФП	**19**		**19**							
Упражнения для развития быстроты	3		3							
Упражнения для развития силы	4		4							
Упражнения для развития ловкости	3		3							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития координационных способностей	3		3							
Упражнения для развития выносливости	4		4							
2. Легкая атлетика	**21**		**21**							
Специальные л/атлетические упражнения	2		2							
Обучение техники бега на короткие дистанции	3		3							
Обучение технике спортивной и ускоренной ходьбы	2		2							
Обучение технике бега по дорожке стадиона	2		2							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160)	3		3							
Обучение технике бега на средние дистанции	2		2							
Бег по дорожке стадиона (ЧСС 140–160)	2		2							
Бег с ходьбой	2		2							
Обучение технике прыжков в длину с разбега	3		3							
3. Фитнесс	**8**		**8**							
Специальная физическая подготовка: освоение основных базовых шагов	2		2							
Обучение комплексу фитнесса (5 частей) Обучение 1–2 частям фитнесса (разминка, аэробная часть)	2		2							
Обучение 3–5 частям фитнесса (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка)	2		2							
Совершенствование комплекса фитнесса. Дифференцированное развитие физических качеств	2		2							
Модуль 6.										
1. ОФП	**14**		**14**							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
Упражнения для развития быстроты	2		2							
Упражнения для развития силы	3		3							
Упражнения для развития ловкости	2		2							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития координационных способностей	2		2							
Упражнения для развития выносливости	3		3							
2. Футбол, мини-футбол	**15**		**15**							
Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового, вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч	2		2							
Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	2		2							
Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	3		3							
Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	2		2							
Тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите	2		2							
Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости	2		2							
Тактика командных взаимодействий при зонной защите	2		2							
3. Легкая атлетика	**7**		**7**							
Специальные л/атлетические упражнения	2		2							
Обучение техники бега на короткие дистанции 100 м	1		1							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160). 2000-3000 м	1		1							
Обучение технике бега на средние дистанции	2		2							
Обучение технике прыжков в длину с разбега	1		1							
Модуль 7.										
1. ОФП	**14**		**14**							
Упражнения для развития быстроты	2		2							
Упражнения для развития силы	2		2							
Упражнения для развития ловкости	3		3							
Упражнения для развития гибкости	2		2							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Внеаудит. работа	Самост. работа	Всего	Лекции	Лабор.практ. зан.	Контроль	Самост. работа
Упражнения для развития координационных способностей	3		3							
Упражнения для развития выносливости	2		2							
2. Дзю-до	**6**		**6**							
Специальная физическая подготовка борца. Подводящие, имитационные и контрольные упражнения	3		3							
Учебно-тренировочные схватки, тактика ведения схватки и тактические действия при выполнении приемов борьбы Обязательные контрольные упражнения по технике выполнения приемов борьбы	3		3							
3. Легкая атлетика	**16**		**16**							
Специальные л/атлетические упражнения	2		2							
Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м	3		3							
Совершенствование техники бега по дорожке стадиона	2		2							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160). 2000-3000 м	2		2							
Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		1							
Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	3		3							
Совершенствование техники спортивной и ускоренной ходьбы	1		1							
Совершенствование техники оздоровительного и кроссового бега	2		2							
Модуль 8.										
1. ОФП	**13**		**13**							
Упражнения для развития быстроты	3		3							
Упражнения для развития силы	2		2							
Упражнения для развития ловкости	4		4							
Упражнения для развития гибкости	2		2							
Упражнения для развития выносливости	2		2							
2. Плавание	**11**		**11**							
Специальная физическая подготовка пловца. Подводящие, имитационные упражнения, дыхательные упражнения.	4		4							
Обучение технике кроля на груди и спине	2		2							
Обучение технике брасса	3		3							
Обучение технике баттерфляй	2		2							
3. Легкая атлетика	**16**		**16**							
Специальные л/атлетические упражнения	4		4							

Наименование модулей и разделов дисциплины	Объемы видов учебной работы по формам обучения, час									
	Очная форма обучения					Заочная форма обучения				
	Всего	**Лекции**	**Лабор.практ. зан.**	**Внеаудит. работа**	**Самост. работа**	**Всего**	**Лекции**	**Лабор.практ. зан.**	**Контроль**	**Самост. работа**
Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м	3		3							
Совершенствование техники бега на средние дистанции	2		2							
Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	4		4							
Кроссовый бег (ЧСС 140–160). 2000-3000 м	3		3							

V. ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Формы контроля знаний, рейтинговая оценка и формируемые компетенции (дневная форма обучения)

№ п/п	Наименование рейтингов, модулей и блоков	Формируемые компетенции	Объем учебной работы					Форма контроля знаний	Количество баллов (max)
			Общая трудоемкость	Лекции	Лабор.-практ. занятия	Внеаудиторн. раб. и	Самост. работа		
Всего по дисциплине		***ОК-8***						***Зачет***	***365***
I. Входной рейтинг								*Тестирование*	***5***
II. Рубежный рейтинг								*Сумма баллов за модули*	***275***
Модуль 1		***ОК-8***	**48**		**48**			*Тестирование*	***30***
1. ОФП			15		15				
2. Легкая атлетика			15		15				
3. Волейбол			14		14				
4. Пауэрлифтинг			4		4				
Модуль 2		***ОК-8***	**36**		**36**			*Тестирование*	***45***
1. ОФП			10		10				
2. Баскетбол			6		6				
3. Настольный теннис			6		6				
4. Легкая атлетика			14		14				

Модуль 3	***ОК-8***	**48**		**48**			*Тестирование*	***45***
1. ОФП		16		16				
2. Легкая атлетика		15		15				
3. Шахматы, шашки		13		13				
4. Атлетическая гимнастика		4		4				
Модуль 4	***ОК-8***	**36**		**36**			*Тестирование*	***35***
1. ОФП		12		12				
2. Армспорт		2		2				
3. Гимнастика		4		4				
4. Баскетбол		8		8				
5. Легкая атлетика		10		10				
Модуль 5	***ОК-8***	**48**		**48**			*Тестирование*	***30***
1. ОФП		19		19				
2. Легкая атлетика		21		21				
3. Фитнесс		8		8				
Модуль 6	***ОК-8***	**36**		**36**			*Тестирование*	***30***
ОФП		14		14				
Футбол, мини-футбол		15		15				
Легкая атлетика		7		7				
Модуль 7	***ОК-8***	**36**		**36**			*Тестирование*	***30***
ОФП		14		14				
Дзю-до		6		6				
Легкая атлетика		16		16				
Модуль 8	***ОК-8***	**40**		**40**			*Тестирование*	***30***
ОФП		13		13				
Плавание		11		11				
Легкая атлетика		16		16				
Зачет		2,4,6,8		2,4,6,8				
III. Творческий рейтинг							*Участие в соревнованиях*	***45***
IV. Выходной рейтинг							***Зачет***	***40***

5.2. Оценка знаний студента

5.2.1. Основные принципы рейтинговой оценки знаний

Оценка знаний по дисциплине осуществляется согласно положению «О единых требованиях к контролю и оценке результатов обучения: Методические рекомендации по практическому применению модульно-рейтинговой системы обучения».

Уровень развития компетенций оценивается с помощью рейтинговых баллов.

Рейтинги	Характеристика рейтингов	Максимум

		баллов
Входной	Отражает степень подготовленности студента к освоению дисциплины. Определяется по итогам входного контроля знаний на первом практическом занятии.	5
Рубежный	Отражает работу студента на протяжении всего периода освоения дисциплины. Определяется полученными баллами по результатам освоения модуля.	275
Творческий	Участие в различных видах соревнований на протяжении всего курса освоения дисциплины, участие в волонтерском движении.	45
Выходной	Является результатом аттестации на окончательном этапе освоения дисциплины. Отражает уровень освоения информационно-теоретического компонента в целом и основ практической деятельности в частности.	40
Общий рейтинг	Определяется путём суммирования всех рейтингов	365

5.3. Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине (приложение 1,2,3)

VI. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература

1.128251-128414
Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая **ку**льтура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 1. [Текст] / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головко. - Белгород : Изд БелГСХА, 2009.-353 с.
2.128421-128584
Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая **ку**льтура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 2. [Текст] / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головко. - Белгород : Изд БелГСХА, 2009.-328 с.
3.128591-128754
Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая **ку**льтура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 3. [Текст] / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головко. - Белгород : Изд БелГСХА, 2009.-408 с.
4.128761-128924
Учебно-методическое руководство по дисциплине "Физическая **ку**льтура" для студентов 1-4 курсов всех специальностей заочной формы обучения аграрных вузов России. Т. 4. [Текст] / БелГСХА ; под ред. Н.Г. Головко. - Белгород : Изд БелГСХА, 2009.-464 .с.
5.133230-133315
Программы спортивного совершенствования и спорта высших достижений студентов АПК и студентов других специальностей вузов России [Текст] :

учебно-методическое пособие: практические указания, рекомендации и консультации / Н. Г. Головко, А. И. Филиппов, Т. Н. Божук ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 132 с. - 38.85, р.

6.2. Дополнительная литература

1.132171-132255 Головко, Н. Г.
Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной работы со студентами, преподавателями и сотрудниками АПК [Текст] / Н. Г. Головко, Т. Н. Божук, А. И. Филиппов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 160 с.65.20, р.
2.131895-131979 Головко, Н. Г.
Принципы, методы и средства физической культуры в повышении воздействия оздоровительных факторов мышечной нагрузки на организм людей разного возраста в процессе их онтогенеза. Ч. 1. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, Ю.П. Самойлов, М.Г. Иванов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 280 с.106.91, р.
3.131987-132071 Головко, Н. Г.
Принципы, методы и средства физической культуры в повышении воздействия оздоровительных факторов мышечной нагрузки на организм людей разного возраста в процессе их онтогенеза. Ч. 2. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, Ю.П. Самойлов, М.Г. Иванов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 262 с.101.08, р.
4.132079-132163 Головко, Н. Г.
Целевые базовые методики развития и воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств и совершенствования скоростной, специальной и общей выносливости и функциональных возможностей организма у студентов - аграриев и студентов других специальностей в беге на средние и длинные дистанции на различных этапах подготовки к основным соревнованиям годичного цикла [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, Е.А. Шмайлова, О.А. Плужников ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 366 с.135.95, р.
5.116484-116571 Головко Н.Г.
Организация физкультурно-массовых мероприятий на спортивно-оздоровительных базах отдыха среди студенческой молодежи: методическое пособие / Н.Г. Головко; БелГСХА. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2008.- 31с.
6.116440-116477
Головко Н.Г.
Методические основы тренировки студентов 1-3 курсов в беге на средние дистанции: учебно-методическое пособие / Н.Г.головко; БелГСХА. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2008.- 23с.
7.116578-116614
Головко Н.Г.
Развитие физического качества быстроты у студентов 1и 2 курсов обучения в вузе: методическое пособие / Н.Г.головко, Самойлов; БелГСХА. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2008.- 19с.

8. Головко Н.Г.
Методика тренировки студентов первого и второго курсов в беге на 400 метров: методическое рекомендации / Н.Г.Головко, О.М.Головко; БелГСХА. – Белгород: Изд-во БелГСХА, 2008.- 15с.
9.133786-133870
Некоторые методические особенности воспитания личности студента в сфере физической культуры в аграрных вузах России [Текст] : учебное пособие / Н. Г. Головко, В. М. Коршунов, О. М. Головко ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 84 с. - 27, р.
10.133972-134056
Спринт, прыжки в длину с разбега и некоторые эффективные методы, средства и методики развития, воспитания и совершенствования быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной, специальной и общей выносливости у студентов-аграриев и студентов других профессий [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, М.В. Иванов, Е.В. Дурыхин ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 320 с. - 82.78, р.
11.134156-134240
Воспитание личности студента, здоровьесберегающие технологии и особенности учебно-образовательного и спортивно-оздоровительного процесса в аграрных вузах России [Текст] : учебно-методическое пособие: практические указания, рекомендации и консультации / Н.Г. Головко, М.В. Иванов, Ю.П. Самойлов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 339 с. - 94.80, р.
12.133139-133223
Здоровьесберегающие технологии и особенности учебного и оздоровительного процесса в аграрных вузах России [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, А.И. Филиппов, Т.Н. Божук ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 134 с. - 39.80, р
13.134064-134148
Общие социально-биологические основы и особенности духовного и нравственного воспитания личности детей дошкольного и школьного возрастов, студентов, сотрудников и преподавателей вузов и регулирование их умственной и физической работоспособностью средствами физической культуры и спорта. Ч. 1. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, В.Д. Богачев, М.В. Иванов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 203 с. - 55.95, р.
14.133878-133964
Базовые основы процесса спортивно-тренировочной работы в циклических видах спорта со студентами групп спортивного совершенствования в беге на короткие, средние и длинные дистанции [Текст] : учебно-методическое пособие: практические указания, рекомендации и консультации / Н.Г. Головко ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 216 с. - 58.35, р.
15.133323-133407
Теоретические, методические и практические особенности воспитательного и учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям в игровых видах спорта и спортивном ориентировании для студентов вузов аграрных

профессий [Текст] : учебно-методическое пособие / Н.Г. Головко, О.А. Плужников, Е.А. Шмайлова ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 238 с.66.55, р.
16.134494-134578
Общие социально-биологические основы и особенности духовного и нравственного воспитания личности детей дошкольного и школьного возрастов, студентов, сотрудников и преподавателей вузов и регулирование их умственной и физической работоспособностью средствами физической культуры и спорта. Ч. 2. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. Г. Головко, В. Д. Богачев, М. В. Иванов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 223 с. - 65.25, р.
17.Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.-М.,2005.
18.Решетников Н.В. Физическая культура. - М.,2002.
19.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие - М.,2005.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1.134402-134486
Здоровьесберегающие технологии и инновации воспитательного и учебно-тренировочного процесса детей, школьников, студентов и преподавателей и сотрудников вузов по физической культуре и спортивно-массовым видам спорта в учебное, во внеучебное и свободное от работы время. Ч. 1. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. Г. Головко, Е. В. Дурыхин, В. Д. Богачев ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 201 с.55.50, р.
2.134494-134578
Общие социально-биологические основы и особенности духовного и нравственного воспитания личности детей дошкольного и школьного возрастов, студентов, сотрудников и преподавателей вузов и регулирование их умственной и физической работоспособностью средствами физической культуры и спорта. Ч. 2. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. Г. Головко, В. Д. Богачев, М. В. Иванов ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 223 с. - 65.25, р.
3.134310-134394
Здоровье - сберегающие технологии и инновации воспитательного и учебно-тренировочного процесса детей, школьников, студентов и преподавателей и сотрудников вузов по физической культуре и спортивно-массовым видам спорта в учебное, во внеучебное и свободное от работы время. Ч. 2. [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. Г. Головко, Е. В. Дурыхин, В. Д. Богачев ; БелГСХА. - Белгород : Изд-во БелГСХА, 2010. - 200 с.55, р.

6.3.1. Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование по месту жительства и получения справки КЭК о группе здоровья.

2. По заключению врача, студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

3. Студент имеет право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра по предоставлению справки КЭК о группе здоровья.

4. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются один раз в неделю (4 часа) по расписанию занятий студентов соответствующего факультета дисциплины «Физическая культура».

5. Студенты спортивного отделения занимаются два раза в неделю (4-6 часов) во второй половине дня (с 16:20 часов) согласно расписанию, составленного заведующим кафедрой физической культуры. Для студентов спортивного отделения часы по дисциплине «Физическая культура» могут быть дополнены 2-4 часами в неделю за счет факультативного курса (по решению ученого совета Университета).

6. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

7. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию кафедры.

8. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

9. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

10. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

11. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы.

12. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».

13. Студенты обязаны посещать все виды занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программы дисциплины.

14. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

15. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания декана факультета, заведующего кафедрой.

16. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

17. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящихся на спортивных объектах Университета.

6.3.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Российское образование. Федеральный портал http://www.edu.ru
2. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека http://www.cnshb.ru/
3. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru

6.4. Перечень программного обеспечения (*при необходимости*)

Microsoft Word 2010;
Microsoft Excel 2010;
Microsoft PowerPoint 2010.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра физической культуры БелГСХА имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу, греко-римской борьбе, каратэ-до, кикбоксингу, ритмической гимнастике, фитнесу и аэробике. Общая площадь крытых спортивных сооружений составляет более 3000 м^2**.**

Перечень:

1.Спортивный зал.
Оборудован:

1.1. Шведская стенка – 6 шт.,
1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.

2.Стадион.
Оборудован:
2.1.Спортивный городок:
- разновысокая перекладина – 6 шт.,
- параллельные брусья – 4 шт.,
- скамья для пресса – 1 шт – 4 м.,
- перекладина низкая – 2 шт.

2.2. Беговая дорожка:
- 212х2,4 м
- 100х3,5 м

3. Спортивный зал ФОКа
Оборудован:
- баскетбольные фермы – 2 шт.
- баскетбольные щиты с кольцами – 12 шт.
- гандбольные и футбольные ворота с сетками – 2 компл.
- волейбольные стойки с сеткой
- гимнастические маты
- помещение для игры в дартс

4. Тренажерный зал
- тренажеры для развития силовых качеств
- штанги, гантели, гири, медицинские весы
- шведская стенка

5. Футбольное поле

6. Теннисный корт

7. Спортивный городок
Оборудован:
- теннисный стол – 2 шт.
- перекладина разновысокая – 3 шт.
- брусья параллельные – 1 шт.
- тренажер – 2 шт.

8. Волейбольная площадка

9. Гимнастический зал
Оборудован:
- ковровое покрытие
- зеркала
- подвесные перекладины

10. Зал для настольного тенниса
Оборудован:
- теннисные столы, укомплектованнные сетками и ракетками

11. Тренажерный зал (зал борьбы)
- ковер для борьбы
- штанга с подставкой

12. Шахматный клуб
Оборудован:
- специализированные столы с шахматами

13. Универсальный зал
Оборудован:
- музыкальный центр
- гантели
- велотренажер
- степдоска
- мячи- фитболы
- станки – 3 шт.
- коврики

14. Новые открытые площадки
14.1. Теннисный корт

14.2. Волейбольная площадка
14.3. Площадка для мини-футбола

15. Спортивно-оздоровительный комплекс «Болдыревка»

15.1. Волейбольная площадка
15.2. Помещение для настольного тенниса
15.3. Площадка для стритбола

VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Фонд оценочных средств. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки формируемых компетенций по дисциплине

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

Тесты	Оценка (баллы)									
	мужчины					женщины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бег 100 м, сек	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5	–	–	–	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	–	–	–	–	–	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места, см	250	240	230	225	215	190	180	168	160	150

Модуль 1

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280

Волейбол

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	**Специальная физическая подготовка:** прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Пауэрлифтинг

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Приседание со штангой (% от собственного веса), кг	120	119-110	100-109	90-99	80-89
2	Жим лежа (% от собственного веса), кг	110	100-109	90-99	80-89	70-79
3	Приседание на одной ноге (правая – левая), количество раз	20	15	13	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15	12-14	9-11	7-8	5-6

Модуль 2

Баскетбол

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Проценты									

		100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
1	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	 0 0	 1 0	 2 0	 2 1	 2 2					
3	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4	**Специальная физическая подготовка:** челночный бег, с	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Настольный теннис

№	**Контрольные упражнения**	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	**Специальная физическая подготовка:** челночный бег, с	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Модуль 3

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5

6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Шахматы и шашки

Обязательное участие не менее, чем в одном соревновании.

Атлетическая гимнастика

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Девушки					
1	Подтягивание на низкой перекладине	12-11	10-9	8	7	6
2	Приседание на одной ноге (правой – левой)	12-11	10-9	8-7	6-5	4
3	**Специальная физическая подготовка:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на низкой скамье	12-11	10-9	8	7	6
4	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены	60	59-50	49-40	39-30	29-20
	Юноши					
1	Приседание со штангой (% от собственого веса), количество раз	120	119-110	100-109	90-99	80-89
2	Жим лежа (% от веса), количество раз	110	100-109	90-99	80-89	70-79
3	Приседание на одной ноге (правой – левой), количество раз	12	10-11	8-9	6-7	4-5
4	**Специальная физическая подготовка**: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	15	12-14	9-11	7-8	5-6

Модуль 4

Армспорт

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Приседание со штангой (% от собственного веса), кг	120	119-110	100-109	90-99	80-89
2	Жим лежа (% от собственного веса), кг	110	100-109	90-99	80-89	70-79
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15	12-14	9-11	7-8	5-6

Гимнастика

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой, количество раз	60-51	50-41	40-31	30-21	20
2	Наклон вперед стоя на скамейке (измеряется расстояние от края скамейки до кончиков пальцев), см	кисть на 20 см ниже скамьи	кисть ниже края скамьи	0,5 см кисти ниже края скамьи	кисть на уровне скамьи	5 см выше уровня скамьи
3	Упор присев – упор лежа 20 раз, с	46-48	49-50	51-52	53-56	57

Баскетбол

№	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		Проценты									
		100-80	80-60	60-50	50-40	40-30	100-80	80-60	60-50	50-40	40-30
1	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

2	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	 0 0	 1 0	 2 0	 2 1	 2 2					
3	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. Расстояние 2,5 м, количество попаданий за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4	**Специальная физическая подготовка:** челночный бег, с	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

Легкая атлетика

№	**Тест**	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Модуль 5

Легкая атлетика

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Фитнесс

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Техника выполнения комплекса (баллы)	30	24	18	12	6

2	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, количество	60-51	50-41	40-31	30-21	20
3	**Специальная физическая подготовка**: прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во	131-150	130-111	110-109	100-91	90

Модуль 6

Футбол, мини-футбол

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60 м, с	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4×30 м, с	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11 м, количество попаданий	5	4	3	2	1

Легкая атлетика

№	**Тест**	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Модуль 7

Дзю-до

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Выполнить приемы в партере, количество раз	12-10	9-7	6-5	4-3	2
2	Выполнить приемы в стойке, количество раз	11-9	8-7	6-5	4-3	2
3	**Специальная физическая подготовка:** броски (количество раз за 30 с)	16-13	12-9	8-7	6-5	6

Легкая атлетика

№	**Тест**	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-

8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Модуль 8

Плавание

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Проплыть 100 м, вольным стилем, сек	110	125	155	160	170
2	Проплыть 50 м без учета времени	-	-	-	-	-

Легкая атлетика

№	**Тест**	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100 м, с	13,2	13,8	14,0	14,0	14,6					
2	Бег 300 м, сек	40	43	47	49	52	50	54	60	68	75
3	Бег 2000 м, мин						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4	Бег 3000 м, мин	12,0	12,3	13,1	13,5	14,3					
5	Спец. физическая подготов-ка: тест Купера, км (группа 1)	<2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	>1,6	<2,6	2,14-2,16	1,85-2,15	1,5-1,84	>1,5
6	Прыжок в длину с разбега, см	530	500	440	400	390	365	350	325	300	280
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
8	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

Виды и формы отработки пропущенных занятий

По дисциплине «Физическая культура» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия; подготовка доклада по методико-практическому разделу программы с презентацией; написание реферата для студентов специальной медицинской группы.

Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине

С целью эффективного преподавания дисциплины «Физическая культура» преподаватель должен *владеть:*

1. нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».
2. модульно-рейтинговой оценкой успеваемости студента;
3. современными методиками спортивной тренировки по видам спорта;
4. современными оздоровительными технологиями;
5. методами организации учебно-исследовательской работы;
6. интерактивными методами обучения;
7. навыками организации и проведения спортивных мероприятий;
8. методикой создания презентаций;
9. уверенно ПК *(Word, Exel, PowerPoint).*

Лекционные занятия целесообразно проводить в аудиториях с мультимедийным оборудованием. Содержание лекции включает план, позволяющий всесторонне раскрыть изучение темы. Лекция должна сопровождаться презентацией, в которую необходимо включать базовые моменты содержания лекции. Количество слайдов должно быть не менее 30-35. При демонстрации слайдов необходимо давать комментарий по содержанию, не менее двух минут удерживать слайд для изучения материала.

Учебные и учебно-тренировочные занятия проходят с учетом физических особенностей студентов и включают: подготовительную, основную и заключительные части.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени до начала занятий и 10 минут после занятия на переодевание, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

Проведение занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение по физической культуре инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2. Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре.

Для специальных учебных групп планируются в учебном расписании отдельные подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

3. В рабочих программах дисциплин планируется некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

4. Занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой проводятся на площадках (в помещениях и на открытом воздухе), оборудованных специализированными тренажерами, тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес – тренажерами. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

1. К выполнению нормативов ГТО допускаются обучающиеся, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в рабочих программах дисциплин по физической культуре.

Приложение №2

Содержание теоретического материала
для лабораторно-практических занятий

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего сельскохозяйственного специального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем сельскохозяйственном учебном заведении.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных, социально-производственных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов, и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ, жизни и его составляющие. Особенности организации здорового образа жизни в сельской местности. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа, жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента сельскохозяйственного ВУЗа,. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в Период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебных занятий и практик.

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ. И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания: Методы физического воспитания. Основы обучения движения. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (спортивно-техническая, профессионально-прикладная и др.). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 6. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных Занятий физическими упражнениями различной направленности в учебное время, в период учебных и производственных практик, в свободное и каникулярное время. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИИ

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта, преимущественно культивируемые в сельской местности. Спортивная квалификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в сельскохозяйственном ВУЗе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, «Урожай», Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регуляции занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в сельскохозяйственном ВУЗе.

Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание

ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Отраслевые особенности условий труда, быта, бюджета рабочего и свободного времени работников сельского хозяйства. Основные факторы, определяющие содержание ППФП будущих специалистов сельского хозяйства. Общее (отраслевое) в содержании ППФП. Прикладные виды спорта и их использование с учетом особенности труда, быта, сезонных колебаний, профессиональных нагрузок в сельском хозяйстве.

Приложение №3

Примерная тематика рефератов
для студентов специального отделения и
временно освобождённых от практических занятий
по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья

1-ый семестр.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

Требования к выполнению реферата

Реферат должен иметь следующую структуру:

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Введение (обоснование выбранной темы)
4. Основная часть
5. Заключение (выводы)
6. Список использованной литературы
7. Приложения (если таковые имеются)

Реферат должен быть аккуратно оформлен. Приветствуется творческий подход при написании реферата (наличие иллюстраций, приложений и т.д.). Ниже приведены правила оформления реферата.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения (Российский государственный социальный университет), название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 10-15 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля страницы: левое - 3 см, правое - 1,5 см, нижнее 2 см, верхнее - 2 см, до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и

следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Введение

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ АВТОРА В ЕЕ ИЗУЧЕНИИ, отмечается ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ изучения данного вопроса, где это может быть использовано. Здесь же называются и КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ, которые предстоит решить в соответствии с поставленной целью. При их формулировании используются, например, такие глаголы: изучить… выявить… установить… и т.п. Объем введения составляет примерно 1/10 от общего объема работы.

Введение – ответственная часть работы, своеобразная ее визитная карточка. Но полный текст введения лучше написать ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ НАД ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ, когда будут точно видны результаты реферирования.

Основная часть

В данном разделе должна быть раскрыта тема.

В основной части, как правило, разделенной на главы, необходимо раскрыть все пункты составленного плана, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается СУТЬ ПРОБЛЕМЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НА НЕЕ, СОБСТВЕННАЯ ПОЗИЦИЯ АВТОРА реферата. Важно добиться того, чтобы основная идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на раскрытие главных задач. Каждый раздел основной части должен открываться определенной задачей и заканчиваться краткими выводами.

Заключение

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ЯСНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЗАДАЧАХ ВОПРОСЫ, делаются СОБСТВЕННЫЕ ОБОБЩЕНИЯ (иногда с учетом различных точек зрения на изложенную проблему), отмечается то новое, что получено в результате работы над данной темой. Заключение по объему не должно превышать введение. Следует избегать типичных ошибок: увлечение второстепенным материалом, уходом от проблемы, категоричность и пестрота изложения, бедный или слишком наукообразный язык, неточность цитирования, отсутствие ссылок на источник.

Список литературы

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Список используемой для написания реферата литературы составляется по следующему правилу: Порядковый номер литературного источника. Фамилия, инициалы автора. Полное название книги (без кавычек, исключение – если название – цитата). Место (город) издания. Год издания – цифра без буквы «г.». Может быть указано количество страниц или конкретные страницы.

Статья из сборника записывается так: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Заглавие сборника: Подзаголовок / Редактор. Составитель. Место (город) издания. Год издания.

Статья из журнала или газеты: Порядковый номер источника. Фамилия, инициалы автора. Заглавие статьи // Название журнала. Год выпуска. Номер выпуска. Страницы статьи.

Приложение

Приложение к реферату позволяет повысить уровень работы, более полно раскрыть тему. В состав приложений могут входить: копии документов (с указанием «ксерокопировано с…» или «перерисовано с…»), графики, таблицы, фотографии и т.д. Приложения могут располагаться в тексте основной части реферата или в конце всей работы. Приложение должно иметь название или пояснительную подпись и вид прилагаемой информации – схема, список, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы, послужившие основой для составления приложения (литературный источник обязательно вносится в список использованной литературы).

Каждое приложение начинается с нового листа, нумеруется, чтобы на него можно было сослаться в тексте с использованием круглых скобок например: (см. приложение 5). Страницы, на которых даны приложения, продолжают общую нумерацию текста, но в общий объем реферата не включаются.

Критерии оценки реферата

1) Критерии оценки введения:
- наличие сформулированных целей и задач работы;
- наличие краткой характеристики первоисточников.

2) Критерии оценки основной части:
- структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам;
- наличие заголовков к частям текста и их соответствие содержанию;
- проблемность и разносторонность в изложении материала;
- выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование;

- наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

3) Критерии оценки заключения:

- наличие выводов по результатам анализа;
- выражение своего мнения по проблеме.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Компетенция	**Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)**	**Уровни и критерии оценивания резул**	
		Компетентность не сформирована	***Пороговый уровень компетентности***
		Не зачтено/неудовлетворительно	***Зачтено/удовлетворительн***
ОК 8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***Не способен*** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***Частично*** использоват методы и средств физической культуры дл обеспечения полноценно социальной профессиональной деятельности
	знать: - способы контроля и оцен физического развития и физической подготовленности..	***Допускает грубые ошибки*** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	***Может изложить*** способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

	уметь: - - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	**Не умеет** - выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	**- Частично умеет** выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
	владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	**Не владеет** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	**Частично** владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.