

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ИМЕНИ Д.К. БЕЛЯЕВА»
(ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА)
ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА**

УТВЕРЖДЕНА
проректором по учебной и
воспитательной работе

М.С. Манновой
17 ноября 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Элективные курсы по физической культуре
(общая физическая подготовка)»**

Направление подготовки / специальность	35.03.04 Агрономия
Профиль / специализация	Агрономия
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма обучения	заочная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	0
Трудоемкость дисциплины, час.	328

**Распределение часов дисциплины
по видам работы:-**

Аудиторная работа – всего	4 часов
в т.ч. лекции	
практические	4 часов
Самостоятельная работа	324 часов

Виды контроля:

Зачеты **1**

Разработчик:

доцент кафедры общеобразовательных
дисциплин

Н.В. Шаленкова
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой общеобразовательных
дисциплин

А.А. Соловьев
(подпись)

Председатель методической комиссии
факультета

А.Л. Тарасов
(подпись)

Документ рассмотрен и одобрен на заседании
методической комиссии факультета

**Протокол № 01
от 30.10. 2021 года**

Иваново 2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью физического воспитания студентов вузов 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 профессиональной деятельности.

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

- 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина

относится к Вариативной части образовательной программы

Статус дисциплины Элективный курс

Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины Школьный курс физкультуры

Обеспечиваемые (последующие) дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

* базовой / вариативной

** обязательная / по выбору / факультативная

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

(ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Таблица 3.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) дескриптора(ов) компетенции
ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	1-4
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-4
	Умеет:	У-1.Сравнить и выбрать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-4
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-4
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-4

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает в качестве вариативного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Содержание дисциплины

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Легкая атлетика		2		82	ВКН	
2.	Аэробика /Пауэрлифтинг		-		80	ВКН	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		2		82	ВКН	
4.	Спортивные игры		-		80	ВКН	
	ВСЕГО		4		324		

* Указывается форма контроля. ВКН – выполнение контрольного норматива.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Элективные курсы базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Вариативными видами физических упражнений являются: спортивные игры, аэробика, пауэрлифтинг, легкая атлетика, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Основные важные качества, необходимые и определяющие ППФП будущего агронома: ловкость, развитая выносливость, пространственная ориентация, быстрота и точность движений и вестибулярная устойчивость, эмоциональная устойчивость, наблюдательность, внимательность, быстрота реакции. Хорошая координация рук, выносливость и подвижность суставов. Все перечисленные качества и прикладные навыки вырабатываются на академических уроках по физкультуре, в спортивных секциях и на соревнованиях с учётом профиля профессии. Каждое направление подготовки имеет свою специфику:

- широкий спектр знаний и умений, практических навыков трудовой деятельности, интеллектуальные качества широкого диапазона;

- по энергозатратам деятельность характеризуется как средний и тяжелый физический труд;

- возбуждение на протяжении многих часов приводит к дезорганизации процессов торможения и возбуждения, особенно в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии организма;

• профессиональная деятельность связана с динамикой, поэтому необходимо развитие общих физических качеств, особенно развитие выносливости;

• работа в разных температурных режимах требует повышать уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Чтобы решить поставленные задачи в ППФП необходимо занятия по физическому воспитанию строить в форме комплексных и специализированных уроков, выполняя упражнения типа зарядки, а также соревнований и других массовых самостоятельных занятия неурочного характера (однодневные и многодневные туристические походы, лыжные переходы, проплывы).

Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки агрономов, экологов и землеустроителей

Упр.1. И.п. – один занимающийся стоит на коленях, руки вверх, другой в наклоне вперед держит его руками за голени. В медленном темпе занимающийся разгибает ноги в коленях и приходит в положение упор лежа. Затем резким толчком рук о пол приходит в исходное положение. При разгибании ног в коленях надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 8-10 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.2. И.п. – стоя под горизонтальной лестницей, руками взяться за ее края. В среднем темпе выполнять подтягивание. При подтягивании надо делать выдох, а при опускании туловища – вдох. Упражнение повторить 8-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.3. И.п. – один занимающийся принимает положение упор лежа, опираясь руками о гимнастическую тумбу, другой партнер держит его за голени ног. В среднем темпе выполнять сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. При разгибании рук надо делать глубокий вдох, а при сгибании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.4. И.п. – смешанный вис на низкой горизонтальной опоре прямым хватом. В среднем темпе выполнить сгибание и разгибание рук под опорой. При сгибании рук надо делать выдох, а при разгибании – глубокий вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.5. И.п. – лечь на гимнастическую скамейку, один конец которой поднят и закреплен на рейке гимнастической стенки. Взять двумя руками хватом сверху гриф штанги, которая лежит под гимнастической скамейкой поперек. В среднем темпе, сгибая руки в локтевых суставах, штангу подтянуть к груди, затем штангу опустить в исходное положение. При сгибании рук в локтевых суставах сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Упр.6. И.п. – ноги на ширине плеч, гриф штанги хватом сверху в руках вверх над головой. В среднем темпе, наклоня туловище к левой ноге, гриф штанги опустить к левой, затем прийти в исходное положение. При сгибании туловища необходимо сделать выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	ИТОГО
Лекции					
Лабораторные					
Практические	4				4
В т.ч. интерактивные					
Контроль самостоятельной работы	4				4
Итого аудиторной работы					
Самостоятельная работа	324				324

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине

Элективные курсы базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Таблица 4.1.1

Содержание самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Наименование темы занятия	Количество часов
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (мужские и женские группы): Краткая характеристика техники бега	10
2	Бег на короткие дистанции	12
3	Бег на средние и длинные дистанции	12
4	Кроссовый бег	10
5	Упражнения развивающие быстроту и скоростно-силовые качества	12
6	Упражнения на развитие выносливости	10
7	Техника прыжков в длину	9
8	Техника толкания ядра и метания гранаты	7
9	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ (мужские и женские группы) Отработка техники подачи, нападения и блока	8
10	Отработка техники нижней передачи	8
11	Отработка техники верхней передачи	4
12	Игры в волейбол	8
13	БАСКЕТБОЛ (мужские и женские группы) Упражнения на технику бросков по кольцу	4
14	Упражнения на технику ведения мяча	4
15	Упражнения на технику передачи мяча	4
16	Игры в баскетбол	10
17	ФУТБОЛ (мужские группы) Техника и тактика игры вратаря	4
18	Техника ведения мяча	4
19	Техника удара по воротам	4
20	Игры в футбол	8
21	РУЧНОЙ МЯЧ (женские команды). Техника игры в защите	4
22	Техника игр в нападении	4
23	Техника игры вратаря	4
24	Игры в ручной мяч	8
25	ППФП (женские и мужские группы): Упражнения на внимательность и ориентированность в пространстве	16
26	Упражнения на развитие тактильной чувствительность	18
27	Упражнения на развитие гибкости	14
28	Упражнения на развитие быстроты реакции	14
29	Игры на развитие ловкости	20
30	АЭРОБИКА (женские группы): Упражнения с партнером	20
31	Степ-аэробика	18
32	Упражнения с предметами	20
33	Силовая аэробика	24
34	ПАУЭРЛИФТИНГ(мужские группы): Техника выполнения упражнения «жим лежа»	14
35	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	12
36	Техника выполнения упражнения «присед»	14
37	Упражнения для мышц ног	10
38	Техника выполнения упражнения «тяга»	14
39	Упражнения на развитие мышц туловища	18
	Всего	324

Темы рефератов для студентов по состоянию здоровья освобожденных от практических занятий:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личностную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Оценивается выполнение контрольных нормативов
- Оценивается оформление и содержание реферата.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
- 2) Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
- 3) Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
- 4) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
3. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>
4. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс] : монография / И.В. Николаев. - М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704224365.html>
2. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Панов. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>
3. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Шулятьев, О.В. Тимофеева. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html>

4. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов [Электронный ресурс] / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805694.html>
5. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М. : Издательство РУДН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>
6. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М. : Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>

6.3. Ресурсы сети Интернет, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". <http://gto-site.ru/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
2. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
3. Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
4. Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

6.5. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Краткий перечень основного оборудования
1.	Учебные аудитории для проведения занятий практического типа (Спортивный зал - корпус А, Спортивный зал - корпус Б, Тренажерный зал – корпус А, Тренажерный зал – корпус Б, теннисная)	укомплектованы спортивным (учебным) инвентарем специализированным оборудованием и
2	Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций (Спортивный зал - корпус А, Спортивный зал - корпус Б, Тренажерный зал – корпус А, Тренажерный зал – корпус Б, теннисная)	укомплектованы спортивным (учебным) инвентарем специализированным оборудованием и
3	Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал - корпус А, Спортивный зал - корпус Б, Тренажерный зал – корпус А, Тренажерный зал – корпус Б, теннисная)	укомплектована спортивным (учебным) инвентарем специализированным оборудованием и

Приложение № 1

к рабочей программе по дисциплине (модулю)
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Элективные курсы по физической культуре
(общая физическая подготовка)»

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

Таблица 1.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Форма контроля и период его проведения*	Оценочные средства
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов

* Форма контроля: Э – экзамен, З – зачет. Период проведения – указывается семестр обучения. Ячейка заполняется следующим образом, например: Э, 4-й сем.

2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования

Таблица 2.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции		Критерии оценивания	
			«незачтено»	«зачтено»
ОК-8	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	З-1. Не называет основные понятия теории физического воспитания;	З-1. Называет основные понятия теории физического воспитания;
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2. Не называет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2. Перечисляет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Не может сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности согласно указанным критериям

Умеет:	У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2. Не может использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2. Применяет средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

3. Оценочные средства

3.1. Выполнение контрольных нормативов

3.1.1. Контрольные нормативы

Для оценки физической подготовленности студентам необходимо выполнить все нормативы, представленные в таблице согласно возрастной категории. Нормативы установлены согласно нормам ГТО по каждой возрастной категории.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения (Мужчины)

Нормативы	Возраст 18-24	Возраст 25-29	Возраст 30-34	Возраст 35-39	Возраст 40-44	Возраст 45-49
Бег 3000м (мин. сек)	12.30	12.50	12.50	13.10	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	13	12	9	8	4	3
Прыжок в длину с места (см)	240	240	235	225	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	13	10	6	4	Достать скамью рукой	Достать скамью рукой
Метание спортивного снаряда весом 700 г , м	37	37	36	35		
Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	-	9.00	9.30
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	-	-	-	30	25

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения (Женщины)

Нормативы	Возраст 18-24	Возраст 25-29	Возраст 30-34	Возраст 35-39	Возраст 40-44	Возраст 45-49
Бег 2000м (мин.сек.)	11.35	11.50	12.45	13.15	13.40	15.20
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) или отжимания (кол-во раз)	10 10	10 10	12 6	12 6	8 10	8 8
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	150	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	8	7	Достать скамью	Достать скамью	Достать скамью	Достать скамью
Метание спортивного снаряда весом 500 г , м	14	13	13	-	19	-

3.1.2. Методические материалы

Условия и порядок проведения зачета даны в Приложении №2 к положению ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».