

**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	<b>35.03.04 Агрономия</b>
Профиль / специализация	<b>Агрономия</b>
Уровень образовательной программы	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	<b>0</b>
Трудоемкость дисциплины, час.	<b>328</b>

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

Аудиторная работа – всего	328 часов
в т.ч. лекции	
практические	328 часов
Самостоятельная работа	

**Виды контроля:**

Зачеты **6**

Разработчик:

Доцент кафедры общеобразовательных  
дисциплин

Н.В. Шаленкова  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая кафедрой общеобразовательных  
дисциплин

А.А. Соловьев  
(подпись)

Председатель методической комиссии  
факультета

А.Л. Тарасов

Документ рассмотрен и одобрен на заседании  
методической комиссии факультета

**Протокол № 01  
от 30.10. 2021 года**

## 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.

### 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 самостоятельности 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.

Таблица 4.1.1

### 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		82			ВКН	
2.	Аэробика /Пауэрлифтинг		82			ВКН	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка		82			ВКН	
4.	Спортивные игры		82			ВКН	
	ВСЕГО		328				

\* 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 соревнования 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 вверху, 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 вверху 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.

Номер занятия	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	4
10	Отработка техники нижней передачи	4
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 чувствительности	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	328

## 4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		ИТОГО
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции											
Лабораторные											
Практические	54	54	72	72	54	22		-	-	-	328
В т.ч. интерактивные											
Контроль самостоятельной работы											
Итого аудиторной работы	54	54	72	72	54	22		-	-	-	328
Самостоятельная работа											

## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы рефератов для студентов по состоянию здоровья освобожденных от практических занятий по физической культуре длительное время:

#### 1 курс

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

#### 2 курс

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).

#### 3 курс

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

### 5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Оценивается оформление и содержание составленного реферата

#### 5.2.1. Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№ произведения по списку, стр.]. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и

орфографические ошибки. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

### **5.2.2. Требования к оформлению реферата**

Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см. Выравнивание текста по ширине.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов недопустим. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Подчеркивать заголовки не допускается.

Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом. В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац. Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

### **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 (МОДУЛЯ)**

### **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 (модуля)**

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 специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем
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 специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем
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 специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем

**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	З, 1-6-й сем.	Прием контрольных нормативов
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 1-6-й сем.	Прием контрольных нормативов
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 1-6-й сем.	Прием контрольных нормативов
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 1-6-й сем.	Прием контрольных нормативов
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 1-6-й сем.	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
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства	У-2. Не может использовать правильно средства и методы	У-2. Применяет средства и методы физической культуры

		физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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

В каждом семестре студенты выполняют 5 контрольных нормативов. Суммарная оценка выполнения контрольных нормативов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по суммарному количеству очков, набранных по всем нормативам, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 5 баллов.

Таблица 3.1.1.1

#### Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения

##### Юноши

Нормативы	Баллы				
	20	15	12	10	5
Бег 100м	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 1000м	3.10	3.20	3.30	3.40	4.00
Бег 3000м	12.0	12.35	13.10	13.40	14.00
Подтягивание	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Отжимания от пола (в течении 30 сек)	30	29	28	27	25
Подъем ног до касания перекладины в висе	10	7	5	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
Подъем ног к перекладине в висе до угла 90 градусов	20	18	15	12	8
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	13	11	9	7	6
Бег 2000 м	6.20	6.40	7.00	7.20	7.40
Кросс 5 км по пересеченной местности	Без учета времени				
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	55	50	45	40	30
Метание спортивного снаряда (ядро), м	37	36	35	34	33

Таблица 3.1.1.2

#### Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения

##### Девушки

Нормативы	Баллы				
	20	15	12	10	5
Бег 100м	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 500м	1.50	2.00	2.05	2.10	2.20

Бег 1000 м	4.50	5.30	5.50	6.15	6.30
Бег 2000м	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Отжимания от гимнастической скамьи	25	20	16	12	8
Подъем ног в висе до угла 90 градусов	18	15	12	9	6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	60	50	40	30	20
Метание спортивного снаряда (ядро), м	21	19	17	15	14
Прыжки через скакалку в течении 1 минуты	90	80	70	60	50
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	16	14	12	10	8
Кросс 3 км по пересеченной местности	Без учета времени				

#### **Контрольные нормативы техники игры в волейбол:**

1. выполнение верхней подачи волейбольного мяча, не выходя из площадки (круг диаметром 2 метра).
2. выполнение нижней подачи волейбольного мяча, не выходя из площадки (круг диаметром 2 метра).

#### **Контрольные нормативы техники игры в баскетбол:**

1. ведение мяча по кругу баскетбольной площадки с попаданием в кольцо 2 раза в течении 30 сек.
2. передача баскетбольного мяча на расстоянии 5 м (25 раз за 15 сек).

#### **Контрольный норматив техники игры в футбол:**

1. Ведение мяча, обводя конусы с попаданием в ворота за 30 сек.

#### **Контрольный норматив техники игры в ручной мяч:**

1. Челночный бег с мячом в руке 3 по 10 м за 30 сек.

**Контрольный норматив «Комплекс физических упражнений».** Студент на академическом занятии выполняет комплекс физических упражнений, составленный самостоятельно, со всей группой занимающихся физической культурой. Комплекс упражнений должен включать: разминочный бег со сменой направлений, упражнения в движении и упражнения в перестроении.

### **3.2. Методические материалы**

Контрольный норматив «Комплекс физических упражнений» оценивается по критериям: правильная последовательность выполнения упражнений, количество упражнений, разнообразие упражнений, правильная техника выполнения упражнения, умение организовать группу занимающихся физической культурой и наглядно продемонстрировать упражнения.

Таблица 3.1.2.1

#### **Контрольные нормативы (юноши)**

<i>1 курс</i>	
<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 1000м</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Подтягивания</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 2000м</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Подтягивания</li> <li>• Толкание ядра</li> <li>• волейбол</li> </ul>

<b>2 курс</b>	
<b>3 семестр</b>	<b>4 семестр</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 1000м</li> <li>• Подъем ног к перекладине в висе</li> <li>• Отжимания</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 3000м</li> <li>• Подъем ног к перекладине в висе</li> <li>• Отжимания</li> <li>• Толкание ядра</li> <li>• баскетбол</li> </ul>
<b>3 курс</b>	
<b>5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 1000м</li> <li>• Подтягивания</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• Кросс 5 км</li> <li>• Отжимания от пола (в теч. 30 сек)</li> <li>• Подъем ног к перекладине в висе до угла 90°</li> <li>• Гибкость</li> <li>• Футбол</li> </ul>

Таблица 3.1.2.2

**Контрольные нормативы (девушки)**

<b>1 курс</b>	
<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 500м</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Подъем туловища из положения лежа</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 1000м</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Подъем туловища из положения лежа</li> <li>• Толкание ядра</li> <li>• волейбол</li> </ul>
<b>2 курс</b>	
<b>3 семестр</b>	<b>4 семестр</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 500м</li> <li>• Подъем ног к перекладине в висе до угла 90°</li> <li>• Отжимания от гимнастической скамьи</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 2000м</li> <li>• Подъем ног к перекладине в висе до угла 90°</li> <li>• Отжимания от гимнастической скамьи</li> <li>• Толкание ядра</li> <li>• баскетбол</li> </ul>
<b>3 курс</b>	
<b>5 семестр</b>	<b>6 семестр</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• 500м</li> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Подъем туловища из положения лежа</li> <li>• Гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100м</li> <li>• Кросс 3000м</li> <li>• Отжимания от гимнастической скамьи</li> <li>• Гибкость</li> <li>• Подъем ног к перекладине в висе до угла 90°</li> <li>• Ручной мяч</li> </ul>

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».