

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ветеринарной медицины



Д.М. Д.М. Максимович

«22» марта 2019 г.

Кафедра Физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.37 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**

Профиль **Производственный ветеринарно-санитарный контроль**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

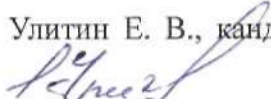
Форма обучения - **очная**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 26.02.2019г. № 939. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению подготовки **36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составитель: Улитин Е. В., доцент кафедры физического воспитания и спорта, Валиева Ш.С., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры заседания кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 8 от 01.03.2019 г.)

И.о., заведующего кафедрой: Улитин Е. В., кандидат технических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта 

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета ветеринарной медицины, протокол № 5 от 01.03.2019 г.

Председатель Методической комиссии факультета ветеринарной медицины _____ Н. А. Журавель, кандидат ветеринарных наук, доцент 

Заместитель директора по информационно-библиотечному обслуживанию



А.В. Живетина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
	1.1. Цель и задачи дисциплины	4
	1.2. Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	5
	3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
	3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины	10
	4.1. Содержание дисциплины	10
	4.2. Содержание лекций	11
	4.3. Содержание лабораторных занятий	11
	4.4. Содержание практических занятий	11
	4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	15
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	15
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	16
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	16
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	18
	Лист регистрации изменений	30

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1 Цели и задачи освоения дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- производственный;
- технологический;
- организационно-управленческий;

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение организационно-управленческих, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2 Компетенции и индикаторы их достижений

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1 _{ук-6} Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	знания	Обучающийся должен знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (Б1.О.37, УК-6 -З.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни(Б1.О.37, УК-6 -У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.37, УК-6-Н.1)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения	Формируемые ЗУН

компетенции		
ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.37,УК-7 -3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.37,УК- 7-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.37,УК-7 -Н.1)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 328 академических часов. Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3.1 Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	328
<i>В том числе:</i>	
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	328
Контроль	зачёт (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр)
Итого	328

3.2 Распределение учебного времени по разделам и темам

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» рассчитана на 328 академических часов практических занятий по выбору одного из четырех разделов.

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе	
			контактная работа	контроль
			ПЗ	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика				
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	4	x
1.2.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	20	20	x
1.3.	Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения	20	20	x
1.4.	ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.	10	10	x

1.5.	ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.	20	20	x
1.6.	Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).	20	20	x
1.7.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	8	8	x
1.8.	Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.	8	8	x
1.9.	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.	6	6	x
1.10.	Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.	12	12	x
1.11.	Бег на выносливость.	6	6	x
1.12.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов	20	20	x
1.13.	Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.	10	10	x
1.14.	Техника прыжка в длину с места.	12	12	x
1.15.	Совершенствование техники прыжка в длину	10	10	x
1.16.	Техника отталкивания, фаза полета, приземление.	10	10	x
1.17.	Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.	8	8	x
1.18.	Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.	6	6	x
1.19.	Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	8	8	x
1.20.	Разновидности метаний в легкой атлетике.	10	10	x
1.21.	Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.	8	8	x
1.22.	Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов	8	8	x
1.23.	Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.	6	6	x
1.24.	Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.	6	6	x
1.25.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.	8	8	x
1.26.	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	8	8	x
1.27.	ОФП. Упражнения для развития силы в тренажерном зале.	12	12	x
1.28.	ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.	12	12	x
1.29.	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.	12	12	x

1.30.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	20	20	x
	Контроль	зачёт	x	(1,2,3,4,5,6) зачёт
	Итого	328	328	328
Раздел 2. Баскетбол				
2.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	4	x
2.2.	Техническая подготовка в баскетболе	20	20	x
2.3.	Техника игры в нападении	20	20	x
2.4.	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	10	10	x
2.5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство	20	20	x
2.6.	Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча	20	20	x
2.7.	Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.	8	8	x
2.8.	Ведение мяча. Передача в движении	8	8	x
2.9.	ОРУ. Финты	6	6	x
2.10.	ОРУ. Заслоны	12	12	x
2.11.	Техника игры в защите	6	6	x
2.12.	Технико-тактическая подготовка	20	20	x
2.13.	Совершенствование технической подготовки	10	10	x
2.14.	Сдача контрольных нормативов	12	12	x
2.15.	Тактика игры в защите	10	10	x
2.16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	10	10	x
2.17.	Индивидуальные тактические действия	8	8	x
2.18.	Групповые тактические действия.	6	6	x
2.19.	Командные действия.	8	8	x
2.20.	Блокирование, страховка, скидка.	10	10	x
2.21.	Позиционное нападение.	8	8	x
2.22.	Тактика игр в защите	8	8	x
2.23.	Силовая подготовка	6	6	x
2.24.	Тактико-техническая подготовка	6	6	x
2.25.	Совершенствование тактической подготовки	8	8	x
2.26.	Сдача контрольных нормативов	8	8	x

2.27.	Общефизическая и силовая подготовка	12	12	х
2.28.	ОРУ. Учебная игра с разбором	12	12	х
2.29.	Техника игры в защите. ОФП	12	12	х
2.30.	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ	20	20	х
	Контроль	зачёт	х	(1,2,3,4,5,6) зачёт
	Итого	328	328	328
Раздел 3. Волейбол				
3.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	4	х
3.2.	Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	20	20	х
3.3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.	20	20	х
3.4.	Нападающий удар. Блокирование. Страховка	10	10	х
3.5.	Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.	20	20	х
3.6.	Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.	20	20	х
3.7.	Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.	8	8	х
3.8.	Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)	8	8	х
3.9.	Совершенствование технической подготовки	6	6	х
3.10.	Сдача контрольных нормативов	12	12	х
3.11.	Тактическая подготовка	6	6	х
3.12.	Тактика игры на блоке	20	20	х
3.13.	Индивидуальные тактические действия.	10	10	х
3.14.	Групповые тактические действия.	12	12	х
3.15.	Командные действия.	10	10	х
3.16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	10	10	х
3.17.	Позиционное нападение.	8	8	х

3.18.	Тактика игр в защите	6	6	x
3.19.	Силовая подготовка	8	8	x
3.20.	Тактико-техническая подготовка	10	10	x
3.21.	Совершенствование тактической подготовки	8	8	x
3.22.	Сдача контрольных нормативов	8	8	x
3.23.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	6	6	x
3.24.	Общефизическая и силовая подготовка	6	6	x
3.25.	Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча	8	8	x
3.26.	ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок	8	8	x
3.27.	ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка	12	12	x
3.28.	Совершенствование техники приема мяча.	12	12	x
3.29.	Совершенствование тактики игры	12	12	x
3.30.	Тактико-техническая подготовка	20	20	x
	Контроль	зачёт	x	(1,2,3,4,5,6) зачёт
	Итого	328	328	328
Раздел 4. Мини - футбол				
4.1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4	4	x
4.2.	Техническая подготовка.	20	20	x
4.3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи	20	20	x
4.4.	Нападающий удар	10	10	x
4.5.	Начало игры с центра поля	20	20	x
4.6.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	20	20	x
4.7.	Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч	8	8	x
4.8.	Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра	8	8	x
4.9.	Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)	6	6	x
4.10.	Техника ударов по мячу ногой	12	12	x
4.11.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.	6	6	x
4.12.	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	20	20	x
4.13.	Обучение удару мяча головой.	10	10	x
4.14.	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.	12	12	x
4.15.	Совершенствование ударов мяча по воротам	10	10	x

4.16.	Сдача контрольных нормативов	10	10	х
4.17.	Тактическая подготовка	8	8	х
4.18.	Совершенствование тактической подготовки	6	6	х
4.19.	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	8	8	х
4.20.	Тактика нападающих, защитников	10	10	х
4.21.	Сдача контрольных нормативов	8	8	х
4.22.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	8	8	х
4.23.	Общесфизическая и силовая подготовка	6	6	х
4.24.	Игровой квадрат 4х2, чередование передач по высоте и расстоянию	6	6	х
4.25.	Пробитие штрафного, углового	8	8	х
4.26.	Совершенствование техники. Учебная игра	8	8	х
4.27.	Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра	12	12	х
4.28.	Судейская практика. Двусторонняя игра	12	12	х
4.29.	Специальная физическая подготовка	12	12	х
4.30.	ОРУ. Учебная игра	20	20	х
	Контроль	зачёт	х	зачёт
	Итого	328	328	328

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация видов спорта входящих в раздел по легкой атлетике, инвентарь необходимый для реализации каждого вида спорта. Техника и тактика в реализации определенного вида спорта.

Раздел 2. Баскетбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту.

Основные понятия в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Общесфизическая подготовка. Тактика и техника в баскетболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка баскетболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту.

Основные понятия в волейболе. Общеразвивающие упражнения. Общесфизическая подготовка. Тактика и техника в волейболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка волейболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

Раздел 4. Мини-футбол

Правила техники безопасности на занятиях на элективных курсах по физической культуре и спорту.

Основные понятия в мини-футболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в мини-футболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка футболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

4.2 Содержание лекций

Не предусмотрено.

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено.

4.4. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
	Раздел 1. Легкая атлетика	
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4
2.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.	20
3.	Бег на длинные дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения	20
4.	ОФП. Кросс 1000,2000,3000 метров.	10
5.	ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.	20
6.	Совершенствование специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу).	20
7.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	8
8.	Техника высокого старта. Совершенствование техники стартового ускорения.	8
9.	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров.	6
10.	Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки.	12
11.	Бег на выносливость.	6
12.	Техника спортивных прыжков, прыжок с места, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Сдача контрольных нормативов	20
13.	Техника прыжка «согнув ноги». Техника разбега, длина разбега, попадание на планку отталкивания.	10
14.	Техника прыжка в длину с места.	12
15.	Совершенствование техники прыжка в длину	10
16.	Техника отталкивания, фаза полета, приземление.	10
17.	Ознакомление с техникой прыжка в длину «прогнувшись», «ножницами». Индивидуальный выбор способа прыжка.	8
18.	Выбор способа прыжка в длину. Совершенствование техники.	6
19.	Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину.	8
20.	Разновидности метаний в легкой атлетике.	10

21.	Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя.	8
22.	Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Сдача контрольных нормативов	8
23.	Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие.	6
24.	Совершенствование техники метания гранаты. Специальные упражнения метателя.	6
25.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.	8
26.	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	8
27.	ОФП. Упражнения для развития силы в тренажёрном зале.	12
28.	ОРУ. Эстафеты. Бег на виражах.	12
29.	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м., прыжок в длину с места, кросс: муж. – 1000м., жен. – 500м.	12
30.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	20
	Итого	328
Раздел 2. Баскетбол		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4
2.	Техническая подготовка в баскетболе	20
3.	Техника игры в нападении	20
4.	Передвижение, прыжки, остановки, повороты	10
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Стойка. Правила игры. Судейская практика. Судейство	20
6.	Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Передача одной рукой от плеча	20
7.	Броски в корзину. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок.	8
8.	Ведение мяча. Передача в движении	8
9.	ОРУ. Финты	6
10.	ОРУ. Заслоны	12
11.	Техника игры в защите	6
12.	Технико-тактическая подготовка	20
13.	Совершенствование технической подготовки	10
14.	Сдача контрольных нормативов	12
15.	Тактика игры в защите	10
16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	10
17.	Индивидуальные тактические действия	8

18.	Групповые тактические действия.	6
19.	Командные действия.	8
20.	Блокирование, страховка, скидка.	10
21.	Позиционное нападение.	8
22.	Тактика игр в защите	8
23.	Силовая подготовка	6
24.	Тактико-техническая подготовка	6
25.	Совершенствование тактической подготовки	8
26.	Сдача контрольных нормативов	8
27.	Общефизическая и силовая подготовка	12
28.	ОРУ. Учебная игра с разбором	12
29.	Техника игры в защите. ОФП	12
30.	Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок. ОРУ	20
	Итого	328
Раздел 3. Волейбол		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4
2.	Техническая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	20
3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Подача мяча. Нижние передачи.	20
4.	Нападающий удар. Блокирование. Страховка	10
5.	Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.	20
6.	Передачи на точность (верхняя передача в б/б кольцо). Подачи в правую и левую половины площадок.	20
7.	Передачи в треугольниках в зонах: 6-4-2, чередование передач по высоте и расстоянию.	8
8.	Приём мяча сверху двумя руками. Приём отскочившего мяча после нижней (верхней) подачи в стену (расстояние 6-8м). Приём нижней (верхней) прямой подачи в зоне 6, приём мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м)	8
9.	Совершенствование технической подготовки	6
10.	Сдача контрольных нормативов	12
11.	Тактическая подготовка	6
12.	Тактика игры на блоке	20

13.	Индивидуальные тактические действия.	10
14.	Групповые тактические действия.	12
15.	Командные действия.	10
16.	Тактика игры в нападении. Нападение по зонам	10
17.	Позиционное нападение.	8
18.	Тактика игр в защите	6
19.	Силовая подготовка	8
20.	Тактико-техническая подготовка	10
21.	Совершенствование тактической подготовки	8
22.	Сдача контрольных нормативов	8
23.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	6
24.	Общефизическая и силовая подготовка	6
25.	Разминка. Упражнения на разогрев и растяжку мышц и связок. Совершенствование техники передачи мяча	8
26.	ОРУ. Учебная игра с разбором ошибок	8
27.	ОФП. Прыжковая подготовка. Техника прыжка	12
28.	Совершенствование техники приема мяча.	12
29.	Совершенствование тактики игры	12
30.	Тактико-техническая подготовка	20
	Итого	328
	Раздел 4. Мини-футбол	
1.	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Медицинский осмотр	4
2.	Техническая подготовка.	20
3.	Совершенствование технической подготовки. Стойки. Перемещения. Ведение. Прием. Передачи	20
4.	Нападающий удар	10
5.	Начало игры с центра поля	20
6.	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	20
7.	Пробитие штрафного, свободного углового Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч	8
8.	Вбрасывание из-за боковой, построение стенки, «спорный» мяч. Учебная игра	8
9.	Прием (остановка) мяча. Ведение мяча (виды ведения мяча)	6
10.	Техника ударов по мячу ногой	12
11.	Отбор мяча. Совершенствование навыков удара мяча с лета.	6
12.	Обучение остановке мяча после отскока. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	20

13.	Обучение удару мяча головой.	10
14.	Обманные движения (финты). Совершенствование навыков удара мяча головой.	12
15.	Совершенствование ударов мяча по воротам	10
16.	Сдача контрольных нормативов	10
17.	Тактическая подготовка	8
18.	Совершенствование тактической подготовки	6
19.	Тактика игры вратаря. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	8
20.	Тактика нападающих, защитников	10
21.	Сдача контрольных нормативов	8
22.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости	8
23.	Общефизическая и силовая подготовка	6
24.	Игровой квадрат 4x2, чередование передач по высоте и расстоянию	6
25.	Пробитие штрафного, углового	8
26.	Совершенствование техники. Учебная игра	8
27.	Совершенствование техники остановки мяча. Учебная игра	12
28.	Судейская практика. Двусторонняя игра	12
29.	Специальная физическая подготовка	12
30.	ОРУ. Учебная игра	20
	Итого	328

4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

Не предусмотрено.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине не предусмотрено.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Основная:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур - Москва: Юнити-Дана, 2012 - 432 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Захарова Л.В. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. / Л.В. Захарова,

Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

3. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 160 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Дополнительная:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Е.Е. Ачкасов - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013 - 256 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

2. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 - 118 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

3. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинов - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Издательство «Лань» – <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru»

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1233>

2. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс] : учеб-метод. пособие для студ. и преподавателей / Улитин Е. В. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-35с. - Режим доступа: : <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1233>

3. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Улитин Е. В. [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-80с. - Режим доступа: : <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1233>

10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных:

- СПС «КонсультантПлюс»: «Версия Эксперт», «Версия Проф», «Деловые бумаги»
- ИСС Техэксперт: «Базовые нормативные документы», «Электроэнергетика», «Экология. Проф»;
- Электронный каталог Института ветеринарной медицины - http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM_rus1.xml,simpl_IVM1.xsl+rus.

Программное обеспечение:

- Microsoft Office Basic 2007 w/Ofc Pro Tri (MLK) OEM Software S 55-02293

- Windows XP Home Edition OEM Software № 09-0212 X12-53766
- MyTestXPRo 11.0
- Антивирус Kaspersky Endpoint Security

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения

1. Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
2. Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
3. Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
4. Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренажерная, душевая) № 036, № 040.

Перечень основного оборудования и технических средств обучения

1. т - гриф;
2. горизонтальная скамья для жима лёжа;
3. скамья для жима под углом;
4. тренажер для проработки икр стоя;
5. горизонтальная скамья;
6. скамья с изменяющимся углом;
7. верхний блок - 2 шт.;
8. нижний блок - 1 шт.;
9. беговая дорожка - 3 шт.;
10. вело- тренажеры - 4 шт.;
11. гребля - 1 шт.;
12. апполо (для растяжки позвоночника);
13. шведская стена 3 шт.;
14. тренажер армспорта - 1 шт.;
15. комплексный тренажер («Универсал») - 1 шт.;
16. штанга w обр. 1 шт.;
17. тренажеры для проработки мышц пресса- 2 шт.;
18. ковер татами -1шт.;
19. медицинские весы - 2шт.

Прочие средства обучения

1. Летняя спортивная площадка - для проведения практических занятий.
2. Площадка для воркаута - для проведения практических занятий.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	20
2.	Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	21
3.	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	22
4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	23
	4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля	23
	4.1.1. Тестирование	23
	4.1.2. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	26
	4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	27
	4.2.1. Зачет	27

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
ИД-1 УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Обучающийся должен знать: теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (Б1.О.37, УК-6 -3.1)	Обучающийся должен уметь: применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни (Б1.О.37, УК-6 -У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.37, УК-6-Н.1)	Тестирование Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	Зачёт

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.37,УК-7 -3.1)	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.37,УК- 7-У.1)	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.37,УК-7 -Н.1)	Тестирование Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	Зачёт

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию
саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.37, УК-6 -3.1	Обучающийся не знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Обучающийся слабо знает теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Б1.О.37, УК-6 -У.1	Обучающийся не умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни	Обучающийся слабо умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни	Обучающийся умеет применять систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а так же распределять время и выстраивать траекторию саморазвития в период обучения и в течении жизни
Б1.О.37, УК-6 -Н.1	Обучающийся не владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся слабо владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей	Обучающийся владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками методики самостоятельных занятий и самоконтроля своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.37, УК-7 -З.1	Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Б1.О.37, УК-7-У.1	Обучающийся не умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств
Б1.О.37, УК-7 -Н.1	Обучающийся не владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	Обучающийся свободно владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности

3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, сформированных в процессе освоения дисциплины

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Улитин Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2019. - 16 с.— Режим доступа: : <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1233>

2. Сохранение здоровья ветеринарного врача - потребность общества [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / Улитин Е. В. [и др.] ; — Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-35с. - Режим доступа: : <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1233>

3. Рекомендации по подготовке легкоатлетов на средние и длинные дистанции [Электронный ресурс]: метод. рекомендации для студ., преподавателей и тренеров / Улитин Е. В. [и др.] ; Троицк: ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ, 2019.-80с. - Режим доступа: : <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=1233>

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.1.1. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется? 1. общей физической подготовкой; 2. специальной физической подготовкой; 3. гармонической физической подготовкой; 4. прикладной физической подготовкой.	ИД-1 УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
2.	Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как? 1. развитие; 2. закаленность; 3. тренированность; 4. подготовленность.	
3.	Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование? 1. тренировка; 2. методика; 3. система знаний; 4. педагогическое воздействие.	
4.	К показателям физической подготовленности относятся? 1. сила, быстрота, выносливость; 2. рост, вес, окружность грудной клетки; 3. артериальное давление, пульс; 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания.	

5.	С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей? 1. упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; 2. с помощью упражнений аэробных; 3. упражнения смешанного типа; 4. с помощью координационных упражнений.	
6.	Физические упражнения — это? 1. элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; 2. занятия спортом; 3. выполнение упражнений с максимальным усилием; 4. бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.	
7.	Какую пользу приносят занятия циклическими видами? 1. повышают силовые способности; 2. увеличивают количество жировой ткани; 3. улучшают потребление организмом кислорода; 4. увеличивают эффективность работы сердца.	
8.	Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? 1. 4 часа; 2. 2 часа; 3. 1 час; 4. 10 минут.	
9.	Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? 1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз; 2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц; 3. Ничего не делать; 4. Подвинуть ближе монитор компьютера.	
10	Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные)? 1. спорт; 2. система физического воспитания; 3. физическая культура; 4. тренировка.	

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью? 1. Скоростная; 2. Силовая; 3. Гибкость; 4. Общая выносливость.	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.	Что не относится к физическим способностям? 1. Сила; 2. Выносливость; 3. Гибкость; 4. Сила воли.	
3.	Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями? 1. На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые; 2. Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые; 3. Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость; 4. На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.	

4.	<p>Выберите правильное понятие общей выносливости?</p> <p>1. Это способность противостоять специфическому утомлению;</p> <p>2. Это способность противостоять неспецифическому утомлению;</p> <p>3. Это способность противостоять действию специфических факторов;</p> <p>4. Это способность противостоять действию неспецифических факторов;</p>	
5.	<p>Какую пользу приносит утренняя гимнастика?</p> <p>1. Снижает активность физического состояния;</p> <p>2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;</p> <p>3. Повышает работоспособность;</p> <p>4. Ухудшает настроение.</p>	
6.	<p>Физические упражнения — это?</p> <p>1. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития;</p> <p>2. Занятия спортом;</p> <p>3. Выполнение упражнений с максимальным усилием;</p> <p>4. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.</p>	
7.	<p>Какую пользу приносят занятия циклическими видами?</p> <p>1. Повышают силовые способности;</p> <p>2. Увеличивают количество жировой ткани;</p> <p>3. Улучшают потребление организмом кислорода;</p> <p>4. Увеличивают эффективность работы сердца.</p>	
8.	<p>Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?</p> <p>1. Средством развития физических качеств;</p> <p>2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;</p> <p>3. Средством повышения работоспособности;</p> <p>4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.</p>	
9.	<p>Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?</p> <p>1. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</p> <p>2. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</p> <p>3. Ничего не делать;</p> <p>4. Подвинуть ближе монитор компьютера.</p>	
10.	<p>Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?</p> <p>1. Развитие силы;</p> <p>2. Развитие выносливости;</p> <p>3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;</p> <p>4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.</p>	

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	менее 50

Тестовые задания, используемые для оценки качества дисциплины с помощью информационных технологий, приведены в РПД: «10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем» - My TestX10.2.

4.1.2. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

№	Оценочные средства				Код и наименование индикатора компетенции	
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины					
	Женщины	Шкала (баллы)				ИД-1 УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		5(отл.)	4(хор.)	3(удовл.)	2(неуд.)	
1.	В висе на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90 ⁰ (кол-во раз)	20-26	16-24	14-18	6-10	
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	35-40	30-35	25-30	15-20	
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+6	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	18	12	10	6	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	12	10	8	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	150	
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)	21	17	14	10	
8.	Бег на 100 метров (с.)	16,4	17,4	17,8	18,8	
9.	Бег на 2км (мин.,с.)	10,50	12,30	13,10	14.10	
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7.7-7.3	7.8-7.4	8.0-7.6	10,0	
	Мужчины					
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	9	6-8	
2.	Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	24-30	22-27	20-25	14-19	
3.	Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	40-50	35-45	30-40	20-29	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	200	
5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+5	
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)	37	35	33	30	
7.	Рывок гири 16 кг (количества раз)	40	30	20	15	
8.	Бег на 100 метров (с.)	13,5	14,8	15,1	16,1	
9.	Бег на 3 км (мин.,с.)	12,30	13,30	14,00	14,30	
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	6.4-6.0	6.6-6.2	7.0-6.6	7,7-7,0	

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся в начале занятий. Оценка объявляется обучающемуся непосредственно после ответа.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка 5 (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> - обучающийся полно усвоил учебный материал; - правильно и точно выполняет задание; - укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; - могут быть допущены одна–две неточности при выполнении задания.
Оценка 4 (хорошо)	<p>ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «5»;
Оценка 3 (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> - неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; - не достаточно правильное выполнение задания; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «4»; - выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в выполнении задания.
Оценка 2 (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> - допущены ошибки в выполнении задания, которые не исправлены после нескольких попыток; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится по окончании чтения лекций и практических занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе или декана факультета не допускается.

Форма проведения зачета устный опрос по билетам, определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются деканом факультета.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г.).

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
1	1. Расскажите о правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на занятиях? 2. Какие гигиенические требования нужно учитывать при занятиях по физической культуре и спорту? 3. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту и в течение всей жизни? 4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек? 5. Физическая подготовка баскетболистов на основе принципов образования в течение всей жизни? 6. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий игровыми видами спорта? 7. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности? 8. Влияние динамической работы на организм студентов? 9. Тактико-техническая подготовка студентов для реализации траектории саморазвития? 10. Основа методики саморазвития на основе принципов образования? 11. Средства и методы совершенствования выносливости у легкоатлетов? 12. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки в технике и способы их исправления? 13. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок? 14. Пр продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком? 15. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе ? 16. Приведите примеры упражнений, используемых в легкой атлетике, волейболе,	ИД-1 УК-6 Управляет своим временем, выстраивает и реализует траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

<p>баскетболе, мини-футболе для развития гибкости и подвижности в суставах?</p> <p>17. Составьте комплекс физических упражнений на 15-20 минут, если бы вы были сотрудником предприятия?</p> <p>18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека?</p> <p>19. Роль физической культуры и спорта в развитии общества?</p> <p>20. Назовите физические качества, необходимые на занятии по физической культуре и спорту?</p>	
---	--

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
1	<p>1. Размеры площадки в волейболе?</p> <p>2. Размеры площадки в баскетболе?</p> <p>3. Размеры площадки в мини-футболе?</p> <p>4. Вес волейбольного мяча, баскетбольного, мини-футбольного?</p> <p>5. Состав команды в классическом волейболе?</p> <p>6. Состав команды в баскетболе?</p> <p>7. Состав команды в мини-футболе?</p> <p>8. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок?</p> <p>9. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком?</p> <p>10. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе ?</p> <p>11. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой</p> <p>12. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре</p> <p>13. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления</p> <p>14. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний</p> <p>15. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика</p> <p>16. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?</p> <p>17. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?</p> <p>18.Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?</p> <p>19. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?</p> <p>20. Опишите основную стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста?</p>	<p>ИД-1 УК-7</p> <p>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице

Шкала	критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> - студент полно усвоил учебный материал; - показывает знание основных понятий дисциплины, грамотно пользуется терминологией; - проявляет умение анализировать и обобщать информацию, навыки связного описания явлений и процессов; - демонстрирует умение излагать материал в определенной логической последовательности; - показывает умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; - усвоении учебного материала допущены пробелы, не искажившие содержание ответа; - в изложении материала допущены незначительные неточности.
оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> - пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы; - обнаружено незнание или непонимание большей, или наиболее важной части учебного материала; - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в описании явлений и процессов, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения
	замененных	новых	аннулированных				