

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Рег. № 000009014



Исполнитель  
Проректор по образовательной  
деятельности и молодежной политике  
С. Л. Воробьева

20 24

Кафедра физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту

Уровень образования: Бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки: Бухгалтерский учет и налогообложение

Очная, очно-заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ № 954 от 12.08.2020 г.)

Разработчики:

Мартьянова Л. Н., старший преподаватель

Рубцова Л. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена на заседании кафедры, протокол № 01 от 30.08.2024 года

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности специалиста сельского хозяйства.

Задачи дисциплины:

- понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;;
- знание естественнонаучных и практических основ физической культуры и спорта и ЗОЖ;;
- формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, установка на здоровый стиль жизни, потребностей к занятиям физическими упражнениями;;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии;;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей..

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5 семестрах.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций:

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

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины, и индикаторы освоения компетенций

Студент должен знать:

- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);
- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;
- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;
- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;
- производственная физическая культура, производственная гимнастика;
- профилактика спортивного травматизма.

Студент должен уметь:

- владеть системой практических умений;
- уметь выбрать эффективные способы решения задач;
- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;
- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;
- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;
- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;
- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;
- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.

Студент должен владеть навыками:

- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;
- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;
- навыками владения основами обучения движениям;
- навыками, обеспечивающими общую и профессионально-прикладную физическую подготовку.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические занятия	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>9,11</b>	<b>268</b>	<b>264</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
Первый семестр	60	1,67	60	56	4		Зачет
Второй семестр	80	2,22	60	60		20	Зачет
Третий семестр	60	1,67	44	44		16	Зачет
Четвертый семестр	68	1,89	60	60		8	Зачет
Пятый семестр	60	1,67	44	44		16	Зачет

#### Объем дисциплины и виды учебной работы (очно-заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр	Второй семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
Практические занятия	2	2	
Лекционные занятия	2	2	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>324</b>	<b>216</b>	<b>108</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>			
Зачет			+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>328</b>	<b>220</b>	<b>108</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>9,1</b>	<b>6</b>	<b>3</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### Тематическое планирование (очное обучение)

Номер темы/раздела	Наименование темы/раздела	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
	<b>Первый семестр, Всего</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Лекции</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	2			
Тема 2	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2			
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия(Блок 1)</b>	<b>56</b>		<b>56</b>		
Тема 3	Легкая атлетика	16		16		
Тема 4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.	10		10		
Тема 5	Лыжная подготовка	10		10		
Тема 6	Вольная борьба	10		10		
Тема 7	Аэробика	10		10		
	<b>Второй семестр, Всего</b>	<b>80</b>		<b>60</b>		<b>20</b>
<b>Раздел 3</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия(Блок 2)</b>	<b>80</b>		<b>60</b>		<b>20</b>
Тема 8	Лыжная подготовка	12		8		4
Тема 9	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	16		14		2
Тема 10	Вольная борьба	16		12		4
Тема 11	Аэробика	16		12		4
Тема 12	Легкая атлетика	20		14		6
	<b>Третий семестр, Всего</b>	<b>60</b>		<b>44</b>		<b>16</b>
<b>Раздел 4</b>	<b>Учебно- тренировочные занятия(Блок 3)</b>	<b>60</b>		<b>44</b>		<b>16</b>
Тема 13	Легкая атлетика	12		8		4
Тема 14	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	16		10		6
Тема 15	Вольная борьба	12		10		2
Тема 16	Аэробика	12		10		2
Тема 17	Лыжная подготовка	8		6		2
	<b>Четвертый семестр, Всего</b>	<b>68</b>		<b>60</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 5</b>	<b>Учебно- тренировочные занятия(Блок 4)</b>	<b>68</b>		<b>60</b>		<b>8</b>
Тема 18	Лыжная подготовка	9		8		1
Тема 19	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	18		16		2
Тема 20	Вольная борьба	14		12		2
Тема 21	Аэробика	14		12		2
Тема 22	Легкая атлетика	13		12		1
	<b>Пятый семестр, Всего</b>	<b>60</b>		<b>44</b>		<b>16</b>
<b>Раздел 6</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия(Блок 5)</b>	<b>60</b>		<b>44</b>		<b>16</b>
Тема 23	Легкая атлетика	12		10		2
Тема 24	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	18		12		6
Тема 25	Вольная борьба	10		8		2
Тема 26	Аэробика	12		8		4

Тема 27	Лыжная подготовка	8	6	2
---------	-------------------	---	---	---

### Содержание дисциплины (очное обучение)

Номер темы	Содержание темы
Тема 1	Социальные функции физической культуры и спорта. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств. Значение ф.к. для будущего специалист-работника сельского хозяйства. Взаимосвязь физического и духовного развития личности. Физическая культура и её роль в решении социальных проблем. История развития физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
Тема 2	Определение понятия спорт. Виды современного спорта. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.
Тема 3	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 4	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 5	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.
Тема 6	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 7	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 8	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.
Тема 9	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 10	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 11	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.

Тема 12	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 13	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 14	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 15	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 16	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 17	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.
Тема 18	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.
Тема 19	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 20	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 21	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 22	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.

Тема 23	Техника бега(положение туловища,разгиб рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 24	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 25	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 26	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 27	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.

#### Тематическое планирование (очно-заочное обучение)

Номер темы/раздела	Наименование темы/раздела	Всего часов				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
	<b>Всего</b>	<b>328</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>324</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Лекции</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1			
Тема 2	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	1			
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия(Блок 1)</b>	<b>76</b>		<b>2</b>		<b>74</b>
Тема 3	Легкая атлетика	18		2		16
Тема 4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.	16				16
Тема 5	Лыжная подготовка	14				14
Тема 6	Вольная борьба	14				14
Тема 7	Аэробика	14				14
<b>Раздел 3</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия(Блок 2)</b>	<b>60</b>				<b>60</b>
Тема 8	Лыжная подготовка	12				12

Тема 9	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	12			12
Тема 10	Вольная борьба	12			12
Тема 11	Аэробика	12			12
Тема 12	Легкая атлетика	12			12
<b>Раздел 4</b>	<b>Учебно- тренировочные занятия(Блок 3)</b>	<b>70</b>			<b>70</b>
Тема 13	Легкая атлетика	14			14
Тема 14	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	14			14
Тема 15	Вольная борьба	14			14
Тема 16	Аэробика	14			14
Тема 17	Лыжная подготовка	14			14
<b>Раздел 5</b>	<b>Учебно- тренировочные занятия(Блок 4)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>
Тема 18	Лыжная подготовка	12			12
Тема 19	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	12			12
Тема 20	Вольная борьба	12			12
Тема 21	Аэробика	12			12
Тема 22	Легкая атлетика	12			12
<b>Раздел 6</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия(Блок 5)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>
Тема 23	Легкая атлетика	12			12
Тема 24	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	12			12
Тема 25	Вольная борьба	12			12
Тема 26	Аэробика	12			12
Тема 27	Лыжная подготовка	12			12

#### Содержание дисциплины (очно-заочное обучение)

Номер темы	Содержание темы
Тема 1	Социальные функции физической культуры и спорта. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств. Значение ф.к. для будущего специалист-работника сельского хозяйства. Взаимосвязь физического и духовного развития личности. Физическая культура и её роль в решении социальных проблем. История развития физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
Тема 2	Определение понятия спорт. Виды современного спорта. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.
Тема 3	Техника бега(положение туловища,разгиб рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 4	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 5	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.



Тема 6	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 7	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 8	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.
Тема 9	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 10	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 11	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 12	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 13	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 14	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 15	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 16	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 17	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.

Тема 18	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.
Тема 19	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 20	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 21	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 22	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 23	Техника бега(положение туловища,разгиба рук, постановка ног).Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Развитие скорости. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости(кросс, кросс с ускорением, темповой кросс, переменный бег, повторный бег, интервальный бег). Эстафеты, передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Основные правила судейства соревнований.
Тема 24	Изучение техники элементов игр, правил игр, тактики игры. Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Судейство соревнований. Инструкторская практика.
Тема 25	Особенности вида спорта, техникаи тактика борьбы, правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, специальной выносливости, ловкости.
Тема 26	Особенности вида спорта, изучение техники. Выполнение упражнений. Умение составлять композиции с музыкальным сопровождением. Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, специальной выносливости.
Тема 27	Особенности занятий лыжной подготовкой; знакомство с лыжным инвентарем. Равнинная техника лыжных ходов. Классический ход: попеременный 2-х шажный ход, одновременные хода. Коньковый ход - требования к инвентарю, разучивание техники. Горная техника: спуски, торможения, подъем вгору. Развитие общей и специальной выносливости.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### Литература для самостоятельной работы студентов

1. Базовые виды спорта. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения, сост. Дружинина О. Ю., Вершинина Н. Б. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2020. - 76 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=40862>; <https://e.lanbook.com/reader/book/158619/#1>; <https://lib.rucont.ru/efd/736387/info>

2. Базовые виды спорта. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения, сост. Мартыанова Л. Н., Косенович О. В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2020. - 64 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=40861>; <https://e.lanbook.com/reader/book/158621/#1>; <https://lib.rucont.ru/efd/736400/info>

3. Базовые виды спорта. Вольная борьба [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения, сост. Мануров И. М., Мартыанова Л. Н. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2020. - 82 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=40863>; <https://e.lanbook.com/reader/book/158620/#1>; <https://lib.rucont.ru/efd/736399/info>

4. Базовые виды спорта. Футбол [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения, сост. Рубцова Л. В., Жуйков Р. А. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2020. - 84 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=40864>; <https://lib.rucont.ru/efd/736411/info>

5. Базовые виды спорта. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения, сост. Воротова М. С., Моисеев Ю. В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=40867>; <https://e.lanbook.com/reader/book/158623/#1>; <https://lib.rucont.ru/efd/736419/info>

6. Базовая физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения, сост. Рубцова Л. В., Жуйков Р. А., Моисеев Ю. В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2020. - 132 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=40865>; <https://e.lanbook.com/reader/book/158618/#1>; <https://lib.rucont.ru/efd/736386/info>

7. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья (организация, методика) [Электронный ресурс]: учебное пособие, сост. Соловьев Н. А., Воротова М. С., Дружинина О. Ю., Мартыанова Л. Н. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2019. - 112 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=18914&id=27866>; <https://lib.rucont.ru/efd/732905/info>; <https://e.lanbook.com/reader/book/158616/#1>

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы (очная форма обучения)**

#### **Второй семестр (20 ч.)**

Вид СРС: Работа с рекомендуемой литературы (15 ч.)

Самостоятельное изучение вопроса, согласно рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы.

Вид СРС: Тест (подготовка) (5 ч.)

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

#### **Третий семестр (16 ч.)**

Вид СРС: Тест (подготовка) (10 ч.)

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Вид СРС: Выполнение индивидуального задания (6 ч.)

Выполнение индивидуального задания предусматривает описание и расчет необходимого комплекса мероприятий по заданию преподавателя.

#### **Четвертый семестр (8 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуального задания (4 ч.)

Выполнение индивидуального задания предусматривает описание и расчет необходимого комплекса мероприятий по заданию преподавателя.

Вид СРС: Тест (подготовка) (4 ч.)

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

#### **Пятый семестр (16 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуального задания (6 ч.)

Выполнение индивидуального задания предусматривает описание и расчет необходимого комплекса мероприятий по заданию преподавателя.

Вид СРС: Тест (подготовка) (10 ч.)

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы (очно-заочная форма обучения)**

#### **Всего часов самостоятельной работы (324 ч.)**

Вид СРС: Аналитический обзор (319 ч.)

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой результат аналитико-синтетической переработки совокупности документов по определенному вопросу (проблеме, направлению), содержащий систематизированные, обобщенные и критически оцененные сведения

Вид СРС: Доклад, сообщение (подготовка) (5 ч.)

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

#### **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

### **8. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации**

#### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Разделы дисциплины
УК-7	1 курс, Первый семестр	Зачет	Раздел 1: Лекции.
УК-7	1 курс, Первый семестр	Зачет	Раздел 2: Учебно-тренировочные занятия(Блок 1).
УК-7	1 курс, Второй семестр	Зачет	Раздел 3: Учебно-тренировочные занятия(Блок 2).

УК-7	2 курс, Третий семестр	Зачет	Раздел 4: Учебно- тренировочные занятия(Блок 3).
УК-7	2 курс, Четвертый семестр	Зачет	Раздел 5: Учебно- тренировочные занятия(Блок 4).
УК-7	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Раздел 6: Учебно-тренировочные занятия(Блок 5).

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Достигнутый уровень оценки результатов обучения является основой для формирования компетенций, соответствующих требованиям ФГОС. Обучающиеся способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.

Базовый уровень:

Обучающиеся продемонстрировали результаты на уровне осознанного владения знаниями, умениями, навыками. Обучающиеся способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Пороговый уровень:

Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что обучающиеся обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Обучающиеся способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

Уровень ниже порогового:

Результаты обучения свидетельствуют об усвоении ими некоторых элементарных знаний основных вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности показывают, что студенты не овладели необходимой системой знаний по дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет
Повышенный	5 (отлично)	зачтено
Базовый	4 (хорошо)	зачтено
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка Хорошо:

Полнота знаний: уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок.

Наличие умений: продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, некоторые с недочетами.

Наличие навыков (владение опытом): продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции в целом соответствует требованиям;
- имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: средний.

Оценка Удовлетворительно:

Полнота знаний: минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок.

Наличие умений: продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.

Наличие навыков (владение опытом): имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям;
- имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.

Уровень сформированности компетенций: ниже среднего.

Оценка Неудовлетворительно:

Полнота знаний: уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.

Наличие умений: при решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки.

Наличие навыков (владение опытом): при решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

Характеристика сформированности компетенций:

- компетенция в полной мере не сформирована;
- имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: низкий.

Оценка Не зачтено:

Полнота знаний: уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки.

Наличие умений: при решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки.

Наличие навыков (владение опытом): при решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

Характеристика сформированности компетенций:

- компетенция в полной мере не сформирована;
- имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: низкий.

Оценка Зачтено:

Полнота знаний: не ниже минимально допустимого уровня знаний, возможен допуск множества негрубых ошибок.

Наличие умений: умения сформированы не ниже демонстрации основных умений, решения типовых задач с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.

Наличие навыков (владение опытом): как минимум имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции не ниже минимальных требований;
- имеющихся знаний, умений, навыков как минимум достаточно для решения практических (профессиональных) задач, возможно требуется дополнительная практика по большинству практических задач.

Уровень сформированности компетенций: минимальный уровень ниже среднего.

Оценка Отлично:

Полнота знаний: уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.

Наличие умений: продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.

Наличие навыков (владение опытом): продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

Характеристика сформированности компетенций:

- сформированность компетенции полностью соответствует требованиям;
- имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.

Уровень сформированности компетенций: высокий.

### **8.3. Типовые вопросы, задания текущего контроля**

Раздел 1: Лекции

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

1. Назовите цель и задачи физического воспитания в ВУЗе.
2. Укажите специфические функции физической культуры.
3. Какова социальная роль и значение спорта.
4. Объясните смысл понятий "физическая культура", "физическое воспитание", "физическое совершенство".
5. Перечислите зачетные требования по учебной дисциплине физическая культура и спорт.
6. Каково принципиальное отличие понятий "спорт" от других видов занятий физическими упражнениями.
7. Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).
8. В чем заключается организационные особенности студенческого спорта.
9. Расскажите о массовых студенческих соревнованиях.
10. Какие спортивные организации руководят студенческим спортом

Раздел 2: Учебно-тренировочные занятия(Блок 1)

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

1. Как правильно должна ставиться ступня при беге на грунт?
2. Как правильно необходимо держать туловище при беге?
3. Дать характеристику правильного выполнения ног лыжника при движении по дистанции?
4. В каком случае дается преимущественно поперечному двухшажному ходу на лыжах?
5. Входят ли линии в площадку, которые ее ограничивают?

6. В каком случае в волейболе допустимо касание сетки?
7. Со сколько метров пробивается пенальти в футболе?
8. Какое количество базовых шагов существует в аэробике?
9. Сколько замен разрешается в футболе?

#### Раздел 3: Учебно-тренировочные занятия(Блок 2)

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

1. Как правильно держать руки при беге?
2. Как правильно дышать при беге?
3. Перечислить способы подъемов на лыжах?
4. До сколько очков играется решающая партия?
5. Какой частью стопы технически правильно бить по мячу в футболе?
6. Какой частью головы можно бить по мячу в футболе?
7. Перечислите основные правила базовых шагов в аэробике?

#### Раздел 4: Учебно- тренировочные занятия(Блок 3)

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

1. Что преимущественно развивает анаэробный бег?
2. Разновидности выполнения техники низкого старта?
3. Перечислить разновидности лыжных ходов?
4. Вес волейбольного мяча?
5. Размеры площадки для футбола
6. Перечислить разновидности подач в волейболе?
7. Назовите высоту степ-платформы?

#### Раздел 5: Учебно- тренировочные занятия(Блок 4)

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

1. Что преимущественно развивает аэробный рег?
2. Размеры волейбольной площадки?
3. Количество игроков в одной команде в футболе?
4. Сколько метров в длину штрафная площадка?
5. Объясните термин "вне игры"?
6. Высота женской и мужской сетки в волейболе?

#### Раздел 6: Учебно-тренировочные занятия(Блок 5)

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

1. Что такое длинный цикл в гиревом спорте?
2. Классификация двоеборья в гиревом спорте?
3. При каких случаях подается команда стоп?
4. Что такое фиксация в гиревом спорте?
5. Покажите жест судьи разрешающий подать подачу?
6. Раз в сколько лет проводится Чемпионат Мира по фктболу?
7. Сколько зон на волейбольной площадке?
8. Что такое спринтерский бег?
9. Перечислить ходы в лыжном двоеборье?

### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Первый семестр (Зачет, УК-7)**

1. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (муж)



2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на высокой перекладине (муж), низкой перекладине (жен)
4. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (жен)
5. Прыжки на скакалке
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки (жен)
7. Бег 100 м
8. Бег 2000 м (ж)
9. Бег 3000 м (м)
10. Контрольное тестирование по видам спорта
11. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на скамейке
12. Сколько зон в волейбольной площадке
13. Что такое спринтерский бег
14. Перечислить ходы в лыжном двоеборье?
15. Входят ли линии в площадку, которые ее ограничивают
16. В каком случае в волейболе допустимо касание сетки
17. Со сколько метров пробивается пенальти в футболе
18. Что преимущественно развивает аэробный бег
19. Размеры волейбольной площадки
20. Количество игроков в одной команде в футболе
21. Сколько метров в длину штрафная площадка
22. Высота женской и мужской сетки в волейболе
23. Что преимущественно развивает аэробный бег
24. Разновидности выполнения техники низкого старта
25. Перечислите разновидности лыжных ходов
26. Размеры площадки для футбола
27. Перечислить разновидности подач в волейболе
28. Назовите высоту степ-платформы
29. Как правильно держать руки при беге
30. Перечислить способы подъемов на лыжах
31. До сколько очков играется решающая партия в волейболе
32. Перечислите основные правила базовых шагов в аэробике

### **Второй семестр (Зачет, УК-7)**

1. Сгибание разгибание рук в упоре на паралельных брусьях (муж)
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на высокой перекладине (муж), низкой перекладине (жен)
4. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (жен)
5. Прыжки на скакалке
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки (жен)
7. Бег 100 м
8. Бег 2000 м (ж)
9. Бег 3000 м (м)
10. Контрольное тестирование по видам спорта
11. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на скамейке
12. Сколько зон в волейбольной площадке
13. Что такое спринтерский бег
14. Перечислить ходы в лыжном двоеборье?
15. Входят ли линии в площадку, которые ее ограничивают
16. В каком случае в волейболе допустимо касание сетки
17. Со сколько метров пробивается пенальти в футболе

18. Что преимущественно развивает аэробный бег
19. Размеры волейбольной площадки
20. Количество игроков в одной команде в футболе
21. Сколько метров в длину штрафная площадка
22. Высота женской и мужской сетки в волейболе
23. Что преимущественно развивает аэробный бег
24. Разновидности выполнения техники низкого старта
25. Перечислите разновидности лыжных ходов
26. Размеры площадки для футбола
27. Перечислить разновидности подач в волейболе
28. Назовите высоту степ-платформы
29. Как правильно держать руки при беге
30. Перечислить способы подъемов на лыжах
31. До сколько очков играется решающая партия в волейболе
32. Перечислите основные правила базовых шагов в аэробике

### **Третий семестр (Зачет, УК-7)**

1. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (муж)
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на высокой перекладине (муж), низкой перекладине (жен)
4. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (жен)
5. Прыжки на скакалке
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки (жен)
7. Бег 100 м
8. Бег 2000 м (ж)
9. Бег 3000 м (м)
10. Контрольное тестирование по видам спорта
11. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на скамейке
12. Сколько зон в волейбольной площадке
13. Что такое спринтерский бег
14. Перечислить ходы в лыжном двоеборье?
15. Входят ли линии в площадку, которые ее ограничивают
16. В каком случае в волейболе допустимо касание сетки
17. Со сколько метров пробивается пенальти в футболе
18. Что преимущественно развивает аэробный бег
19. Размеры волейбольной площадки
20. Количество игроков в одной команде в футболе
21. Сколько метров в длину штрафная площадка
22. Высота женской и мужской сетки в волейболе
23. Что преимущественно развивает аэробный бег
24. Разновидности выполнения техники низкого старта
25. Перечислите разновидности лыжных ходов
26. Размеры площадки для футбола
27. Перечислить разновидности подач в волейболе
28. Назовите высоту степ-платформы
29. Как правильно держать руки при беге
30. Перечислить способы подъемов на лыжах
31. До сколько очков играется решающая партия в волейболе
32. Перечислите основные правила базовых шагов в аэробике

### **Четвертый семестр (Зачет, УК-7)**

1. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (муж)
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на высокой перекладине (муж), низкой перекладине (жен)
4. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (жен)
5. Прыжки на скакалке
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки (жен)
7. Бег 100 м
8. Бег 2000 м (ж)
9. Бег 3000 м (м)
10. Контрольное тестирование по видам спорта
11. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на скамейке
12. Сколько зон в волейбольной площадке
13. Что такое спринтерский бег
14. Перечислить ходы в лыжном двоеборье?
15. Входят ли линии в площадку, которые ее ограничивают
16. В каком случае в волейболе допустимо касание сетки
17. Со сколько метров пробивается пенальти в футболе
18. Что преимущественно развивает аэробный бег
19. Размеры волейбольной площадки
20. Количество игроков в одной команде в футболе
21. Сколько метров в длину штрафная площадка
22. Высота женской и мужской сетки в волейболе
23. Что преимущественно развивает аэробный бег
24. Разновидности выполнения техники низкого старта
25. Перечислите разновидности лыжных ходов
26. Размеры площадки для футбола
27. Перечислить разновидности подач в волейболе
28. Назовите высоту степ-платформы
29. Как правильно держать руки при беге
30. Перечислить способы подъемов на лыжах
31. До сколько очков играется решающая партия в волейболе
32. Перечислите основные правила базовых шагов в аэробике

#### **Пятый семестр (Зачет, УК-7)**

1. Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (муж)
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на высокой перекладине (муж), низкой перекладине (жен)
4. Поднимание опускание туловища из положения лежа на спине (жен)
5. Прыжки на скакалке
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки (жен)
7. Бег 100 м
8. Бег 2000 м (ж)
9. Бег 3000 м (м)
10. Контрольное тестирование по видам спорта
11. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на скамейке
12. Сколько зон в волейбольной площадке
13. Что такое спринтерский бег
14. Перечислить ходы в лыжном двоеборье?
15. Входят ли линии в площадку, которые ее ограничивают
16. В каком случае в волейболе допустимо касание сетки

17. Со сколько метров пробивается пенальти в футболе
18. Что преимущественно развивает аэробный бег
19. Размеры волейбольной площадки
20. Количество игроков в одной команде в футболе
21. Сколько метров в длину штрафная площадка
22. Высота женской и мужской сетки в волейболе
23. Что преимущественно развивает аэробный бег
24. Разновидности выполнения техники низкого старта
25. Перечислите разновидности лыжных ходов
26. Размеры площадки для футбола
27. Перечислите разновидности подач в волейболе
28. Назовите высоту степ-платформы
29. Как правильно держать руки при беге
30. Перечислите способы подъемов на лыжах
31. До сколько очков играется решающая партия в волейболе
32. Перечислите основные правила базовых шагов в аэробике

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

Контроль знаний студентов по дисциплине проводится в устной и письменной форме, предусматривает текущий и промежуточный контроль. Методы контроля: - тестовая форма контроля; - устная форма контроля – опрос и общение с аудиторией по поставленной задаче в устной форме; - решение определенных заданий (задач) по теме практического материала в конце практического занятия, в целях эффективности усвояемости материала на практике. - поощрение индивидуальных заданий, в которых студент проработал самостоятельно большое количество дополнительных источников литературы. Текущий контроль предусматривает устную форму опроса студентов и письменный экспресс-опрос по окончанию изучения каждой темы.

#### **9. Перечень учебной литературы**

1. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций, ред. Соловьев Н. А., сост. Соловьев Н. А., Мануров И. М., Жуйков Р. А., Рубцова Л. В., Микрюкова Ж. П., Воротова М. С., Моисеев Ю. В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2014. - 154 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13076>
2. Физическая культура и спорт в системе здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие, сост. Мартыанова Л. Н. - Ижевск: , 2014. - 96 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=12701&id=13074>
3. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов заочной формы обучения, сост. Соловьев Н. А., Воротова М. С., Рубцова Л. В. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2017. - 184 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&id=20883>
4. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания для проведения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов очной формы обучения, сост. Рубцова Л. В., Мартыанова Л. Н. - Ижевск: РИО Ижевская ГСХА, 2022. - 56 с. - Режим доступа: <http://portal.udsau.ru/index.php?q=docs&download=1&parent=18914&id=50556>

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. <http://elib.udsau.ru/> - библиотека электронных учебных пособий Удмуртского ГАУ
2. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

3. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека E-library

4. <http://portal.udsau.ru> - Интернет-портал Удмуртского ГАУ

### 11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

Перед изучением дисциплины студенту необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, изучить перечень рекомендуемой литературы, приведенной в рабочей программе дисциплины. Для эффективного освоения дисциплины рекомендуется посещать все виды занятий в соответствии с расписанием и выполнять все домашние задания в установленные преподавателем сроки. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, необходимо получить у преподавателя индивидуальное задание по пропущенной теме. Полученные знания и умения в процессе освоения дисциплины студенту рекомендуется применять для решения задач, не обязательно связанных с программой дисциплины. Владение компетенциями дисциплины в полной мере будет подтверждаться Вашим умением ставить конкретные задачи, выявлять существующие проблемы, решать их и принимать на основе полученных результатов оптимальные решения. Основными видами учебных занятий для студентов по учебной дисциплине являются: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и самостоятельная работа студентов.

Формы работы	Методические указания для обучающихся
Лекционные занятия	<p>Работа на лекции является очень важным видом деятельности для изучения дисциплины, т.к. на лекции происходит не только сообщение новых знаний, но и систематизация и обобщение накопленных знаний, формирование на их основе идейных взглядов, убеждений, мировоззрения, развитие познавательных и профессиональных интересов.</p> <p>Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п.</p> <p>Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.).</p> <p>Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор, в том числе нормативно-правовые акты соответствующей направленности. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на занятии семинарского типа.</p> <p>Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующего раздела или темы.</p>
Лабораторные занятия	<p>При подготовке к занятиям и выполнении заданий студентам следует использовать литературу из рекомендованного списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.</p> <p>Перед каждым занятием студент изучает план занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на занятие материалу.</p> <p>Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проработать конспект лекций;</li> <li>- проанализировать литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);</li> <li>- изучить решения типовых задач (при наличии);</li> <li>- решить заданные домашние задания;</li> <li>- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.</li> </ul> <p>В конце каждого занятия типа студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на занятии семинарского типа или на индивидуальные консультации.</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний.</p> <p>Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, рекомендуемой литературы; подготовку к занятиям семинарского типа в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время занятий.</p> <p>Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на занятиях лекционного типа, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на занятиях семинарского типа, контроль знаний студентов.</p> <p>Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.</p> <p>Помимо самостоятельного изучения материалов по темам к самостоятельной работе обучающихся относится подготовка к практическим занятиям, по результатам которой представляется отчет преподавателю и проходит собеседование.</p> <p>При самостоятельной подготовке к практическому занятию обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует свою деятельность в соответствии с методическим руководством по выполнению практических работ;</li> <li>- изучает информационные материалы;</li> <li>- подготавливает и оформляет материалы практических работ в соответствии с требованиями.</li> </ul> <p>В результате выполнения видов самостоятельной работы происходит формирование компетенций, указанных в рабочей программы дисциплины (модуля).</p>

<p>Практические занятия</p>	<p>Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Ими могут быть: выполнение упражнений, решение типовых задач, решение ситуационных задач, занятия по моделированию реальных условий, деловые игры, игровое проектирование, имитационные занятия, выездные занятия в организации (предприятия), занятия-конкурсы и т.д. При устном выступлении по контрольным вопросам семинарского занятия студент должен излагать (не читать) материал выступления свободно. Необходимо концентрировать свое внимание на том, что выступление должно быть обращено к аудитории, а не к преподавателю, т.к. это значимый аспект формируемых компетенций.</p> <p>По окончании семинарского занятия обучающемуся следует повторить выводы, полученные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для этого обучающемуся в течение семинара следует делать пометки. Более того, в случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала обучающемуся следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p> <p>При подготовке к занятиям студентам следует использовать литературу из рекомендованного списка, а также руководствоваться указаниями и рекомендациями преподавателя.</p> <p>Перед каждым занятием студент изучает план занятия с перечнем тем и вопросов, списком литературы и домашним заданием по вынесенному на занятие материалу.</p> <p>Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработать конспект лекций;</li> <li>- проанализировать литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю);</li> <li>- изучить решения типовых задач (при наличии);</li> <li>- решить заданные домашние задания;</li> <li>- при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.</li> </ul> <p>В конце каждого занятия студенты получают «домашнее задание» для закрепления пройденного материала. Домашние задания необходимо выполнять к каждому занятию. Сложные вопросы можно вынести на обсуждение на занятии или на индивидуальные консультации.</p>
-----------------------------	--

### **Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
  - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
  - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
  - по желанию обучающегося задания могут выполняться в устной форме.

## **12. Перечень информационных технологий**

Информационные технологии реализации дисциплины включают

### **12.1 Программное обеспечение**

1. Операционная система: Microsoft Windows 10 Professional. По подписке для учебного процесса. Последняя доступная версия программы. Astra Linux Common Edition. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.
2. Базовый пакет программ Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint). Microsoft Office Standard 2016. Бессрочная лицензия. Договор №79-ГК/16 от 11.05.2016. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №0313100010014000038-0010456-01 от 11.08.2014. Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Договор №26 от 19.12.2013. Microsoft Office Professional Plus 2010. Бессрочная лицензия. Договор №106-ГК от 21.11.2011. P7-Офис. Договор №173-ГК/19 от 12.11.2019 г.

### **12.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационно-справочная система (справочно-правовая система) «Консультант плюс». Соглашение № ИКП2016/ЛСВ 003 от 11.01.2016 для использования в учебных целях бессрочное. Обновляется регулярно. Лицензия на все компьютеры, используемые в учебном процессе.
2. Профессиональные базы данных на платформе 1С: Предприятие с доступными конфигурациями (1С: ERP Агропромышленный комплекс 2, 1С: ERP Энергетика, 1С: Бухгалтерия молокозавода, 1С: Бухгалтерия птицефабрики, 1С: Бухгалтерия элеватора и комбикормового завода, 1С: Общепит, 1С: Ресторан. Фронт-офис). Лицензионный договор № Н8775 от 17.11.2020 г.

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оснащение аудиторий



1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (практических занятий). Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью
4. Помещение для самостоятельной работы. Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.