

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Физическая культура (Элективный курс)**

**ФТД. 6 Физическая культура**

**Направление подготовки: 400301 Юриспруденция**

**Профиль подготовки: земельно - правовой**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Нормативный срок обучения: 4 года**

**Форма обучения: очная**

## 1. Цель освоения дисциплины

-формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

-воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;

-приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

-знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО

Дисциплина «Физическая культура» включена в цикл дисциплин базовой (вариативной) части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

**Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел	Знать, уметь, владеть
Физическая культура	1) Физкультурное образование с основами здорового образа жизни.	<p>В результате изучения дисциплины ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- знать основные положения о физической культуре и спорте;</li><li>- уметь применять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;</li><li>- владеть навыками здорового образа жизни.</li></ul>

**Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел	Кафедра
Психология и педагогика	психологическая регуляция поведения	Социологии и социальной работы

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе изучения дисциплины «Физическая культура»**

**Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-14 способность владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап 1: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры Этап 2: знать об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств Этап 2: уметь различать различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Этап 1: владеть практическими навыками физической культуры и здорового образа жизни. Этап 2: владеть практическими методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

### **4. Организационно- методические данные дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины физическая культура составляет 180 часов их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 4.1.

**Таблица 4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ и по семестрам**

Вид учебной работы	Трудоемкость										
	КР	час	Распределение по семестрам								
			1 семестр		4 семестр		5 семестр		6 семестр		7 семестр
			КР	ЧАС	КР	ЧАС	КР	ЧАС	КР	ЧАС	КР
<b>Общая трудоемкость</b>		<b>180</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>
<b>Аудиторная работа (АР)</b>		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
в т.ч. лекций (Л)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
лабораторные работы (ЛР)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
практические занятия (ПЗ)		<b>180</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>
семинары (С)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>Самостоятельные работы (СР)</b>		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
в.т.ч. курсовые работы (КР)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
рефераты (Р)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ЭССЕ (Э)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
индивидуальные домашние задания (ИДЗ)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
самостоятельное изучение отдельных вопросов (СИВ)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
подготовка к занятиям (ПкЗ)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
другие виды работ		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
<b>Промежуточная аттестация(контактная работа)</b>		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
в.т. числе экзамен (Эк)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
дифференцированный зачет (ДЗ)		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
зачет (з)		—	2—	—	2—	—	—2	—	2—	—	—2

## 5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина физическая культура (элективные курсы) состоит из 4х разделов. Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

### Таблица 5.1 Структура дисциплины





8.3	Тема 7 легкая атлетика	4	0,1	4				4								OK-14
	Реферат															
	Зачет контактная форма			2												
	Промежуточная аттестация(контактная работа)															
	Всего в семестре	4	1	34				34								OK-14
9	<b>Раздел 9Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	5	0.2	8				8								OK-14
9.1	Тема 1 О.Ф.П.	5	0,1	4				4								OK-14
9.2	Тема 2 волейбол	5	0,5	2				2								OK-14
9.3	Тема 3 баскетбол	5	0,2	2				2								OK-14
10	<b>Раздел10Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	5	0.3	10				10								OK-14
10.1	Тема 4 волейбол	5	0,1	4				4								OK-14
10.2	Тема 5 гимнастика	5	0,1	2				2								OK-14
10.3	Тема 6 легкая атлетика	5	0,1	4				4								OK-14
	Реферат															
	Эссе															
	Промежуточная аттестация(контактная работа)															
	Всего	5	0.5	18				18								OK-14
11	<b>Раздел11Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	5	0.2	8				8								OK-14
11.1	Тема 1 лыжная	5	0.1	4				4								OK-14

	подготовка														
11.2	Тема 2 О.Ф.П.	5	0.5	2				2							ОК-14
11.3	Тема 3 гимнастика	5	0.5	2				2							ОК-14
12	<b>Раздел12Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	5	0,3	10				10							ОК-14
12.1	Тема 5 баскетбол	5	0,1	2				2							ОК-14
12.2	Тема 6 волейбол	5	0,1	2				2							ОК-14
12.3	Тема 7 легкая атлетика	5	0,1	4				4							ОК-14
	Реферат														
	Зачет контактная форма			2											
	Промежуточная аттестация(контактная работа)														
	Всего в семестре	5	1	34				34							ОК-14
13	<b>Раздел13Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	6	0.3	10				10							ОК-14
13	Тема 1 лыжная подготовка	6	0.1	4				4							ОК-14
13.1	Тема 2 волейбол	6	0.1	4				4							ОК-14
13.2	Тема 3 баскетбол	6	0.1	2				2							ОК-14
14	<b>Раздел14Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	6	0.2	8				8							ОК-14
14.1	Тема 4 футбол	6	0.1	2				2							ОК-14
14.2	Тема 5 гимнастика	6	0.1	2				2							ОК-14
14.3	Тема 6 ОФП	6	0.1	4				4							ОК-14

	Реферат													
	Эссе													
	Промежуточная аттестация(контактная работа)													
	Всего	6	0.5	18			18							OK-9
15	<b>Раздел15Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	6	0.2	8			8							OK-14
15.1	Тема 1, баскетбол	6	0.5	2			2							OK-14
15.2	Тема 2, волейбол	6	0.5	2			2							OK-14
15.3	Тема 3, О.Ф.П.	6	0.1	4			4							OK-14
16	<b>Раздел16Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	6	0.3	10			10							OK-14
16.1	Тема 4, легкая атлетика	6	0.1	6			6							OK-14
16.2	Тема 5, волейбол	6	0.1	2			2							OK-14
16.3	Тема 6, футбол	6	0.1	2			2							OK-14
	Реферат													
	Зачет контактная форма			2			2							
	Всего в семестре	6	1	34			34							OK-14

17	<b>Раздел17Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	7	0.3	10			10							OK-14
17.1	Тема 1 легкая атлетика	7	0.1	4			4							OK-14
17.2	Тема 2 волейбол	7	0.1	4			4							OK-14
17.3	Тема 3 баскетбол	7	0.1	2			2							OK-14



## **5.2. Содержание разделов дисциплины**

### **1 СЕМЕСТР**

#### **5.2.1. Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

- 5.2.1.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.
- 5.2.1.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.
- 5.2.1.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение техники низкого старта.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

#### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике стойки баскетболиста.
2. Обучение технике перемещений баскетболиста.

#### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике стойки волейболиста.
2. Обучение технике перемещений волейболиста

### **1 СЕМЕСТР**

#### **5.2.2. Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ФУТБОЛ**

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ГИМНАСТИКА**

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.

#### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П. (общая физическая подготовка)**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Подбор лыжного инвентаря.

2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах.

**Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение технике передвижения на лыжах.

2. Совершенствование техники отталкивания от снега палками и лыжами.

**1 СЕМЕСТР****5.2.3. Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью****Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.

2. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

**Практическое занятие 2 (ПЗ-2) О.Ф.П.**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.

2. Воспитание координационных способностей.

**Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ГИМНАСТИКА**

1. Обучение технике упражнений в равновесии.

2. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ГИМНАСТИКА**

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.

2. Обучение технике стойки на лопатках.

**Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ФУТБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча.

2. Обучение технике остановки мяча.

**1 СЕМЕСТР****5.2.4. Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью****Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча.

2. Обучение технике ведения мяча.

**Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике подачи мяча.

2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

**Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике финиширования.
2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега по дистанции
2. Воспитание скоростной выносливости

5.2.4.1 Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.4.2 Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.4.3 Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

**4 СЕМЕСТР****5.2.5. Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

5.2.5.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.5.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

5.2.5.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

**Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега на средние дистанции
2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

**Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега с высокого старта.
2. Воспитание гибкости и подвижности в суставах

**Практическое занятие 8 (ПЗ-8) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.
1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча.

**Практическое занятие 11 (ПЗ- 11) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике броска мяча по корзине.
2. Обучение технике ведения мяча.

**4 СЕМЕСТР****5.2.6. Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

**Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение технике попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники двухшажного хода.

**Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение технике подъемов и спусков.
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

**Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ГИМНАСТИКА**

1. Обучение технике подъема переворотом силой на перекладине.
2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Обучение технике нижней, прямой подачи мяча.

**Практическое занятие 5 (ПЗ-5) О.Ф.П.**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями, со штангой.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

**4 СЕМЕСТР****5.2.7. Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью****Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ФУТБОЛ**

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Обучение технике обводки противника.

**Практическое занятие 2 (ПЗ -2) ФУТБОЛ**

1. Обучение технике остановки мяча.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

**Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.**

1. Воспитание координационных способностей.
2. Воспитание физических качеств, средством эстафеты.

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) О.Ф.П.**

1. Воспитание ловкости средством подвижных игр..
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

## **Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ГИМНАСТИКА.**

1. Обучение технике подъема силой на перекладине.
2. Обучение технике стойки на лопатках.

## **4 СЕМЕСТР**

### **5.2.8. Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование техники ведения мяча.

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике нижней передачи мяча.
2. Обучение технике нижней боковой подачи мяча.

#### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике эстафетного бега.
2. Воспитание скоростной выносливости.

#### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике эстафетного бега.
2. Воспитание скоростной выносливости

5.2.8.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.8.2. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.8.3. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

## **5 СЕМЕСТР**

### **5.2.9. Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) О.Ф.П.**

1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
2. Воспитание ловкости средством эстафет.

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) О.Ф.П.**

1. Упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание быстроты, средством эстафеты.

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча в прыжке.
2. Обучение технике верхней, прямой подачи мяча.

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

## **5 СЕМЕСТР**

### **5.2.10. Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча.

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча..
2. Совершенствование техники верхней передачи.

#### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ГИМНАСТИКА.**

1. Обучение технике сгибания и разгибания рук в висе на перекладине различными хватами.
2. Обучение технике равновесий на низком бревне.

#### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега на средние дистанции.
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

#### **Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега по пересеченной местности.
2. Обучение технике метания малого мяча.

## **5 СЕМЕСТР**

### **5.2.11. Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Обучение технике поворотов на месте и в движении.

2. Совершенствование техники ранее изученных ходов.

### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов

2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции.

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.**

1. Упражнение для развития силы мышц живота.

2. Воспитание быстроты, средством подвижных игр

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ГИМНАСТИКА.**

1. Совершенствование техники подъема силой на перекладине.

2. Совершенствование техники кувырка вперед из различных исходных положений.

## **5 СЕМЕСТР**

### **5.2.12. Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину.

2. Обучение технике броска мяча одной рукой в прыжке.

### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике прямого нападающего удара .

2. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (рвов, ям)

2. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега по преодолению препятствий (пригорков)

2. Обучение технике вбегания в гору.

### **Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике сбегания с горы.

2. Обучение технике метания гранаты.

5.2.12.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.12.2. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.12.3. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

## **6 СЕМЕСТР**

**5.2.13. Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции..

### **.Практическое занятие 2 (ПЗ-2)**

1. Совершенствование техники ранее изученных ходов
2. Воспитание выносливости средством прохождения дистанции..

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Обучение технике нижней передачи.
2. Совершенствование техники нижней, прямой подачи.

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.
2. Совершенствование технике броска мяча одной рукой в корзину.

## **6 СЕМЕСТР**

**5.2.14. Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ФУТБОЛ**

1. Обучение технике обманных движений, финтов.
2. Обучение технике остановки мяча.

### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ГИМНАСТИКА**

1. Обучение технике моста.

2. Обучение технике кувырка вперед на параллельных брусьях

**Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.**

1. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

2. Воспитание ловкости, средством эстафет.

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) О.Ф.П.**

1. Воспитание гибкости, средством упражнений на гимнастической стенке.

2. Воспитание быстроты и ловкости средством эстафет.

**6 СЕМЕСТР**

**5.2.15. Раздел 15 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

**Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике броска мяча двумя руками снизу .

2. Обучение технике перехватывания мяча.

**Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники нападающего удара.

2. Совершенствование техники передач мяча.

**Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.**

1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

2. Дыхательные упражнения.

**Практическое занятие 4 (ПЗ-4) О.Ф.П.**

1. Воспитание физических качеств, средством интервальной тренировки.

2. Воспитание ловкости средством подвижных игр.

**6 СЕМЕСТР**

**5.2.16. Раздел 16 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

**Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике спортивной ходьбы.

2. Совершенствование техники прохождения поворотов.

**Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Обучение технике бега с высокого старта.

2. Обучение технике эстафетного бега.

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

2. Совершенствование техники метания гранаты.

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники подач мяча.

2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.

### **Практическое занятие 5 (ПЗ-5) ФУТБОЛ**

1. Обучение технике передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы .

2. Совершенствование техники вбрасывания мяча.

5.2.16.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.16.2. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.16.3. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

## **6 СЕМЕСТР**

### **5.2.17. Раздел 17 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

5.2.17.1. Темы и перечень вопросов лекций не предусмотрено программой.

5.2.17.2. Темы лабораторных работ не предусмотрены программой.

5.2.17.3. Темы и перечень вопросов практических занятий

### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.

### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Совершенствование техники спортивной ходьбы.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с набивными мячами

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений со скамейками.

### **Практическое занятие 5 (ПЗ-5) БАСКЕТБОЛ**

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Обучение технике выбивания мяча.

## **6 СЕМЕСТР**

### **5.2.18. Раздел 18 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ФУТБОЛ**

1. Совершенствование техники ударов внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством подвижных игр с элементами футбола.

### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ГИМНАСТИКА**

1. Обучение технике передвижения по бревну.
2. Обучение технике стойки на руках и голове.

### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
2. Воспитание координационных способностей.

### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) О.Ф.П.**

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание быстроты и ловкости, средством эстафет.

## **6 СЕМЕСТР**

### **5.2.19. Раздел 19 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) БАСКЕТБОЛ**

1. Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники перехватывания мяча.

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

#### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) О.Ф.П.**

1. Упражнения на силу мышц спины и живота.
2. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.

#### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) О.Ф.П.**

1. Упражнения на силу мышц рук и плечевого пояса.
2. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки.

## **6 СЕМЕСТР**

### **5.2.20. Раздел 20 Физкультурное образование с профессиональной направленностью**

#### **Практическое занятие 1 (ПЗ-1) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Совершенствование техники низкого старта.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

#### **Практическое занятие 2 (ПЗ-2) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.
2. Воспитание скоростно-силовой выносливости.

#### **Практическое занятие 3 (ПЗ-3) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Совершенствование техники старта и стартового ускорения.
2. Воспитание двигательных качеств.

#### **Практическое занятие 4 (ПЗ-4) ВОЛЕЙБОЛ**

1. Совершенствование техники ранее изученных элементов средством учебной игры.
2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.

## **Практическое занятие 5 (ПЗ-5) БАСКЕТБОЛ**

1. Совершенствование техники перемещений в игровых действиях.

2. Совершенствование техники штрафных бросков.

5.2.20.1. Темы и перечень вопросов семинаров не предусмотрено программой.

5.2.20.2. Темы и перечень вопросов для самостоятельного изучения не предусмотрено программой.

5.2.20.3. Темы индивидуальных домашних заданий не предусмотрено программой.

**5.3. Темы курсовых работ (проектов) не предусмотрены программой.**

**5.4. Темы рефератов не предусмотрены программой.**

**5.6. Темы эссе не предусмотрены программой.**

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Характеристика Направленности тестов	Мужчины					женщины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.тест на скоростьную подготовленность (50 м/сек.)	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.3	8.6	8.9	9.0	9.1
2.Тест на силовые качества -подтягивание на перекладине (кол-во раз) -поднимание и опускание туловища из положения, лежа ноги закреплены, руки за головой (кол- во раз)	15	12	9	7	5	60	50	40	30	20
3. Тест на общую выносливость -бег 3000м. сек. -бег 1000м. сек. -бег 2000 м. сек -бег 600 м. сек.	12.0	12.3	13.1	13.5	14.0	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	3.30	3.40	4.00	4.20	4.40	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература**

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] Учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2012.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
- 2.Мироненко Е.Н.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.Мироненко О..Л.Трещева Е.Б.Штучная,А.И.Муллер.-Москва :ИНТУИТ,2013.-197с. ЭБС «Книгафонд»

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Балахников В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахников, В.Б.Крличенка.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
- 2.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев,А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»
3. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»

### **7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям.**

#### **Лёгкая атлетика**

- *Бег на короткие дистанции*

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

- *Бег по дистанции*

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устраниить и одной.

- *Бег по выражу*

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и не закрепощено, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

- *Кроссовая подготовка*

На занятиях важно соблюдать определённые условия, постепенное повышение нагрузки.

- *Низкий старт и стартовый разбег*

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

- *Финиширование*

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

- *Прыжок в длину «согнув ноги»*

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться. Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

## - Лыжная подготовка

Правильный подбор инвентаря и экипировки. Соблюдение температурного режима на занятиях на открытом воздухе.

- *Попеременный двухшажный ход*: особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работой ног и рук. Соблюдать синхронность выносу руки махом вперед с выдвижением разноименной ноги. Обратить внимание на постановку палки на снег.
- *Одновременный бесшажный ход*: Палки ставить на снег около носков ботинок. Палки проводить назад до выпрямления рук, как можно дальше за бёдра ног. Кисти проходят на уровне коленного сустава.
- *Одновременный двух и одношажный ход*: не начинать отталкивание ногой пока палки не займут положение кольцами вперёд. Приставление толчковой ноги к опорной следует проводить активным движением. Ход выполнять с поочерёдным отталкиванием то правой, то левой

ногой. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. За правильностью поз в отдельные моменты движений.

- Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»: обратить внимание на оптимальное разведение носков лыж и достаточную опору на палки. Рассчитывать темп и длину шага на подъёмах, допускающих скольжение.
- Попеременный четырёхшажный ход: обратить внимание на начальном этапе обучения на вынос палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо амплитудой – вперёд до горизонтального положения и даже чуть вверх.

### - Гимнастика

Правильно страховать на гимнастических снарядах и пользоваться самостраховкой.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть цельными и располагаться в местах сосоков и падений;
- жерди должны быть сухими и гладкими;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

Нельзя выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать интервал и дистанцию. Не рекомендуется выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в возможности их выполнить.

Обучение должно проводится на гимнастических снарядах, отвечающих определенным стандартам. Наряду с этим могут использоваться и снаряды массового типа, позволяющие группе занимающихся одновременно изучать упражнение. При этом занимающиеся должны иметь соответствующую экипировку.

– Ритмическая гимнастика и спортивная аэробика ( подбор упражнений должен быть направлен на выработку гибкости, осанки, коррекции фигуры , чувство ритма , выполнять упражнения при ЧСС 120 -140 ударов в минуту )

– Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах – (занятия на тренажерах и атлетической гимнастике выполняются с правильным подбором веса и дозировка, в зависимости от уровня подготовленности занимающегося)

- Брусья

На брусьях выполняют маховые и силовые элементы. Для успешного выполнения упражнений на брусьях важное значение имеет расстояние между жердями. Оно определяется характером упражнения и уровнем физической и технической подготовленности спортсмена. Начинающих гимнастов надо обучать на сближенных брусьях, постепенно переходя на нормальные.

При страховке на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движения ног гимнаста. Страховать надо из-под жердей.

- Акробатика

Прежде чем разрешить учащимся самостоятельно выполнять акробатические упражнение, их обучают приемам самостраховки. Опасным являются падения со стойки, неправильные группировки, ошибки постановки ног при перекатах.

Группировки - подводящие упражнения к перекатам и кувыркам. В группировке колени плотно подтянуты руками к груди, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног слегка разведены. Группировки выполняются сидя, в приседе и лежа на спине. Перекаты изучаются в такой последовательности: из и.п. лежа на спине в группировке; в стороны; из и.п. сидя и приседе в группировке.

- Перекладина

На высокой перекладине исходным положением является вис для начала всех без исключения упражнений. В положении виса тело гимнаста должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мускулатуры в области поясницы. Локтевые суставы также выпрямлены, но не напряжены. Ноги выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах, носки оттянуты и соединены. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

## - Спортивные игры

- волейбол

Опора на впереди стоящую ногу. Правильный выбор места при обработке мяча. Стопорящий шаг (с пятки на носок). Угол (при передачи мяча) в

коленном суставе не меньше  $90^\circ$ , при выполнении встречного удара в движении быстро и энергично разгибают ноги.

- мини-футбол

Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги, т. е. с той, которой удобнее бить по мячу. Когда почувствуете, что прием, получается, можете перейти на его освоение другой ногой. Закреплять технические приемы старайтесь в усложненной обстановке: с пассивным или активным сопротивлением партнеров в подвижных играх с мячом. Заниматься разучиванием и совершенствованием технических приемов следует не от случая к случаю, а систематически.

Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки. По мере освоения приема обращайте больше внимания на точность попадания в цель и силу удара  
Вратарь должен уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле. Одновременно страж ворот должен хорошо владеть и техникой полевого игрока.

- баскетбол

Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.

Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом  $15 — 45^\circ$ ; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.

Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.

Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.

По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.

Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений.

**- ОФП**

Подбор средств развития общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач и тех условий, в которых они проводятся. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно включать в подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Для начального этапа обучения, характерно применить как в подготовительной, так и в основной частях занятия, гимнастические упражнения, баскетбол, футбол, подвижные игры. Для развития физических качеств спортсмена применить следующие методы: «до отказа», «максимальных усилий», «с ускорением», равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

- **Плавание** (вид не предусмотрен программой)

#### **7.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvet/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3. <http://olympic.ware.com.ua/>  
OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные, обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
4. <http://ipk.spab.ru/newsconi.htm>  
Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции.

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- 8.1. Материально-техническое обеспечение лекционных занятий не предусмотрено программой.
- 8.2. Материально-техническое обеспечение лабораторных занятий не предусмотрено программой.

### 8.3. Материально-техническое обеспечение практических и семинарских

Вид и номер занятия	Тема занятия	Название специализированной аудитории	Название спецоборудования	Название технических и электронных средств обучения и контроля знаний
Легкая атлетика Курс 1	Кроссовая подготовка Легкая атлетика	Кроссовая дистанция «большая поляна» - зауральная роща Манеж ОГАУ	Секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки.	
Спорт игры Курс 1	Спортигры 1. Волейбол 2. Баскетбол. 3. мини-футбол	Игровой зал. Мини-футбольная площадка манежа	Мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, секундомер, свисток, щиты б.\ б., сетка в \бол, стойки в \бол, ворота для мини-футбола.  цветные манишки.	
Лыжная подготовка Курс 1	Лыжи	Лыжная трасса ст. Пионерская.	Секундомер, учебные лыжные трассы, лыжи, палки, лыжные ботинки, мази	
Гимнастика Курс 1	Гимнастика	Манеж ОГАУ	Маты гимнастические, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка.	
О.Ф.П. Курс 1	О.Ф.П.	Манеж ОГАУ	Силовые тренажеры, гантели, гири, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка	

Вид и номер занятия	Тема занятия	Название специализированной аудитории	Название спецоборудования
Легкая атлетика Курс 2	Кроссовая подготовка Легкая атлетика	Кроссовая дистанция «большая поляна» - зауральная роща Манеж ОГАУ	Секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки.
Спорт. игры Курс 2	Спортигры 1. Волейбол 2. Баскетбол. 3. мини-футбол	Игровой зал. Мини-футбольная площадка манежа	Мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, секундомер, свисток, щиты б.\ б., сетка в \бол, стойки в \бол, ворота для мини-футбола. цветные манишки.
Лыжная подготовка Курс 2	Лыжи	Лыжная трасса ст. Пионерская.	Секундомер, учебные лыжные трассы, лыжи, палки, лыжные ботинки, мази
Гимнастика Курс 2	Гимнастика	Манеж ОГАУ	Маты гимнастические, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка.
О.Ф.П. Курс 2	О.Ф.П.	Манеж ОГАУ	Силовые тренажеры, гантели, гири, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка

Вид и номер занятия	Тема занятия	Название специализированной аудитории	Название спецоборудования
Легкая атлетика Курс 3	Кроссовая подготовка Легкая атлетика	Кроссовая дистанция «большая поляна» - зауральная роща Манеж ОГАУ	Секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки.
Спорт. игры	Спортигры	Игровой зал.	Мячи волейбольные, баскетбольные, мини-

Курс 3	1.Волейбол 2. Баскетбол. 3. мини-футбол	Мини-футбольная площадка манежа	футбольные, секундомер, свисток, щиты б.\ б., сетка в \бол, стойки в \бол, ворота для мини-футбола.  цветные манишки.
Лыжная подготовка Курс 3	Лыжи	Лыжная трасса ст. Пионерская.	Секундомер, учебные лыжные трассы, лыжи, палки, лыжные ботинки, мази
Гимнастика Курс 3	Гимнастика	Манеж ОГАУ	Маты гимнастические, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка.
О.Ф.П. Курс 3	О.Ф.П.	Манеж ОГАУ	Силовые тренажеры, гантели, гири, штанга, гимнастические снаряды, беговая дорожка

**ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в Приложении 1**

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки 400401 Юриспруденция

Разработал

С.С.Загородний

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитания и спорта»

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Б. 3. Б.21 Физическая культура**

**Направление подготовки:** 400301 Юриспруденция

**Профиль подготовки:** земельно – правовой

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Нормативный срок обучения:** 4 года

**Форма обучения:** очная

## **1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

### **Наименование и содержание компетенций**

**Знать:** основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

Этап 1 знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.

Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

**Уметь:** применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

**Владеть:** практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры

Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Таблица 1 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 1 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Способы оценки
1	2	3	4
ОК-14 владеет навыками ведения здорового образа жизни, участвует в занятиях физической культурой и спортом.	сформировать способность владеть навыками ведения здорового образа жизни, участия в занятиях физической культурой и спортом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</li> <li>- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</li> <li>– владеть практическими навыками основ физической культуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные тестовые задания</li> </ul>

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Способы оценки
1	2	3	4
ОК-14 способность вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья: готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	сформировать способность вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья: готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</li> <li>-уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</li> <li>-владеть практическими методами основ физической культуры.</li> </ul>	- контрольные тестовые задания

### 3.Шкала оценивания.

Университет использует систему оценок соответствующего государственным регламентам в сфере образования и позволяющую обеспечивать интеграцию в международное образовательное пространство. Система оценок и описания систем оценок представлены в таблицах №2 и №3

Система оценок. Таблица 2

Диапазон оценки, в баллах	Экзамен		Зачет
	Европейская шкала (ECTS)	Традиционная шкала	
[95; 100]	A – (5+)	отлично- (5)	
[85;95]	B - (5)		Зачтено

[70;85]	C - (4)	хорошо- (4)	
[60;70]	D - (3+)	удовлетворительно- (3)	
[50;60]	E - (3)		
[33,3;50]	FX - (2+)	неудовлетворительно-(2)	
[0;33,3]	F - (2)		незачтено

Описание системы оценок. Таблица 2

ECTS	Описание оценок	Традиционная шкала
A	<b>Превосходно</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	<b>ОТЛИЧНО</b>
B	<b>Отлично</b> -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>(ЗАЧТЕНО)</b>
C	<b>Хорошо</b> -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	<b>ХОРОШО</b> <b>(ЗАЧТЕНО)</b>
D	<b>Удовлетворительно</b> -теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> <b>(ЗАЧТЕНО)</b>
E	<b>Посредственно</b> -теоретическое	

	содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие из предусмотренных программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО)</b>
FX	<b>Условно неудовлетворительно-</b> теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b>
F	<b>Безусловно неудовлетворительно-</b> теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса к какому-либо значимому повышение качества выполнения учебных заданий-	<b>(НЕЗАЧТЕНО)</b>

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 5 - Код и наименование компетенции. Этап 1

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки	1. Юноши 1500метров, Девушки 1000метров 2. Юноши подтягивание на перекладине, Девушки подтягивание на низкой перекладине.

студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.	
Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	1. Юноши 1000метров, Девушки 600метров. 2. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание туловища.
Навыки: владеть практическими навыками основ физической культуры.	1.Юноши 200метров, Девушки 200метров. 2. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места.

Таблица 6 - Код и наименование компетенции. Этап 2

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	1. Юноши 300метров, Девушки 300метров. 2. Юноши отжимание на брусьях, Девушки отжимание в упоре на коленях.
Уметь: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных	1. Юноши 50метров, Девушки 50метров. 2. Юноши подъем переворотом, Девушки приседание на одной ноге.

целях.	
Навыки: владеть практическими методами основ физической культуры.	1. Юноши 400метров, девушки 400метров. 2. Юноши выход силой, Девушки сгибание и разгибание туловища.

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

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль (зачет, экзамен), контроль самостоятельной работы студентов.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторные занятия.

Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, защита письменной работы, доклад по результатам самостоятельной работы и т.д.);
- письменная (письменный опрос, выполнение, расчетно-проектировочной и расчетно-графической работ и т.д.);
- тестовая (устное, письменное, компьютерное тестирование).

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

**Промежуточная аттестация** – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся, установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля.

Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала практические и семинарских занятий, выполнения лабораторных, расчетно-проектировочных и расчетно-графических работ, курсовых проектов (работ), а также проверку результатов учебной, производственной или преддипломной практик. В отдельных случаях зачеты могут устанавливаться по лекционным курсам, преимущественно описательного характера или тесно связанным с производственной практикой, или имеющим курсовые проекты и работы.

Экзамен, как правило, предполагает проверку учебных достижений обучаемы по всей программе дисциплины и преследует цель оценить полученные теоретические знания, навыки самостоятельной работы, развитие творческого мышления, умения синтезировать полученные знания и их практического применения.

## **6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится у ведущего преподавателя.