

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Регистрационный номер 45

Дисциплина (модуль) **Б1. О.36 Элективные курсы по физической культуре**
шифр и название по учебному плану

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Закреплена за кафедрой общеобразовательных дисциплин

Учебный план по направлению подготовки бакалавров 35.03.06 Агроинженерия

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Общая трудоемкость / ЗЕТ 328 ч. /

Часов по учебному плану 328

Виды контроля на курсах зачет

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа _____

часов на контроль _____

Курс	1,2,3,4,5,6,7		Итого	
	УП	РПД		
Вид занятий				
Лекции				
Практические	328	328	328	328
Итого ауд.	328	328	328	328
Контактная работа	328	328	328	328
Самос. работа				
Часы на контроль				
Итого	328	328	328	328

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями с федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «23» августа 2017 г. № 813.

Составлена на основании учебного плана: 35.03.06 Агроинженерия, утвержденного ученым советом вуза от «10» апреля 2023 г. протокол № 6.

Разработчик (и) РПД: старший преподаватель Пантилов А.П.
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

Зав. кафедрой _____ /  / Олесова М.М. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол №10 от «26» мая 2023 г.

Зав. профилирующей кафедрой _____ /  / Хитерхеева Н.С. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 10 от «18» мая 20 23 г.

Председатель УМС филиала _____ /  / Острельдина О.И. /
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС филиала № 10 от «26» мая 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / Острельдина О.И. _____
подпись фамилия, имя, отчество
« 26 » мая 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023/ 2024 уч.г.
на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин
протокол от « 26 » мая 2023г. № 10.

Зав. кафедрой _____ / Олесова М.М. _____ /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество
« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в ____ / ____ уч.г.
на заседании кафедры _____
протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.

Зав. кафедрой _____ / _____ /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество
« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в ____ / ____ уч.г.
на заседании кафедры _____
протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.

Зав. кафедрой _____ / _____ /
подпись фамилия, имя, отчество

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК филиала _____ / _____
подпись фамилия, имя, отчество
« ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в ____ / ____ уч.г.
на заседании кафедры _____
протокол от « ____ » _____ 20 ____ г. № ____.

Зав. кафедрой _____ / _____ /
подпись фамилия, имя, отчество

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) **Б1. О.36 Элективные курсы по физической культуре** предназначена для того, чтобы помочь будущим бакалаврам по направлению 35.03.06 «Агроинженерия» в соответствии с учебным планом.

Целью изучения учебной дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- Повышение уровня индивидуализации обучения и социализации личности;
- формирование у студентов умений, навыков и способов деятельности для решения практически важных задач (учебная практика, проектная технология, исследовательская деятельность);
- создание условий для самообразования, формирования у студентов умений и навыков самостоятельной работы и самоконтроля своих достижений.

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория универсальных компетенций (УК)	Код и наименование универсальной компетенции (УК)	Код и наименование индикатора достижения (ИД) универсальной компетенции (УК)
1	2	3
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения</p>	<p>ИД-1_{УК-6} Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>ИД-2_{УК-6} Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-3_{УК-6} Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4_{УК-6} Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5_{УК-6} Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИД-1_{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для</p>

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2_{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	---	--

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

<p>Код и наименование компетенции УК- 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
<p>Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-1_{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>
<p>Знать: нормы здорового образа жизни.</p>
<p>Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>
<p>Владеть: нормами здорового образа жизни.</p>
<p>Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-2_{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<p>Знать: здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<p>Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<p>Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<p>Код и наименование компетенции УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>
<p>Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-1_{УК-6} Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p>
<p>Знать: о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.)</p>
<p>Уметь: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p>
<p>Владеть: знаниями о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p>
<p>Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-2_{УК-6} Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств,</p>

личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	
Знать: важность планирования перспективных целей собственной деятельности	
Уметь: понимать важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	
Владеть: важностью планирования перспективных целей собственной деятельности	
Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-3_{УК-6} Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	
Знать: намеченные цели деятельности	
Уметь: реализовать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	
Владеть: своим временем	
Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-4_{УК-6} Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	
Знать: и оценивать эффективность использования времени и других ресурсов	
Уметь: критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	
Владеть: и критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов	
Код и наименование индикатора достижения компетенции ИД-5_{УК-6} Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	
Знать: и приобретать новые знания и навыки.	
Уметь: демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	
Владеть: новыми знаниями и навыками	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. использовать приобретенные знания и умения в практической

	деятельности и повседневной жизни: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.
Владеть:	Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП	<i>Б1. О.36 Элективные курсы по физической культуре</i>
3.1.	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объеме программы средней школы
3.2.	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
3.2.1.	Б1. О.22 Физическая культура и спорт (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3; УК-6.4; УК-6.5; УК-7.1; УК-7.2)

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Очное обучение

Неделя	1 курс, 1 семестр		1 курс, 2 семестр		2 курс, 3 семестр		2 курс, 4 семестр		3 курс, 5 семестр		3 курс, 6 семестр		4 курс, 7 семестр		Итого	
	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практичес	44	44	34	34	44	44	72	72	50	50	32	32	52	52	328	328
В том																
Итого ауд.	44	44	34	34	44	44	72	72	50	50	32	32	52	52	328	328
Контактна	44	44	34	34	44	44	72	72	50	50	32	32	52	52	328	328
Сам.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Часы на	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	44	44	34	34	44	44	72	72	50	50	32	32	52	52	328	328

Общая
трудоемко
сть
дисципли
ны (з.е.)

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО
ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Очное обучение

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Семестр / курс	Часов	Компетенции	Литература	Часов практической подготовки
	<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		68	КУ6 УК-7	Л.1.1.	68
1.1.	<i>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</i>	1/1	16		Л.1.1.	Практическая подготовка 16ч.
1.2.	<i>Тема 1.2. Прыжок в длину с разбега</i>	1/1	16		Л.1.1.	Практическая подготовка 16ч.
1.3.	<i>Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции</i>	1/1	16		Л.1.1.	Практическая подготовка 16ч.
1.4.	<i>Тема 1.4. Метание в цель и дальность</i>	2/1	20	УК-6 УК-7	Л.2.1	Практическая подготовка 20 ч.
	<i>Раздел 2. Гимнастика</i>		83		Л.2.1	
2.1.	<i>Тема 2.1. Строевые упражнения</i>	2/1	20		Л.1.1.	Практическая подготовка 20 ч.
2.2.	<i>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения/практика/</i>	2/1	20		Л.1.1.	Практическая подготовка 20 ч.
2.3.	<i>Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</i>	2/1	20		Л.1.1.	Практическая подготовка 20 ч.
2.4.	<i>Тема 2.4. Упражнения атлетической гимнастики</i>	3/2	23		Л.2.1	Практическая подготовка 23 ч.
	<i>Раздел 3. Спортивные игры Волейбол</i>		100	УК-6 УК-7	Л.2.1	
3.1.	<i>Тема 3.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками</i>	3/2	23		Л.1.1.	Практическая подготовка 23 ч.
3.2.	<i>Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками</i>	4/2	21		Л.1.1.	Практическая подготовка 21 ч.
3.3.	<i>Тема 3.3. Поддачи мяча</i>	4/2	21		Л.2.1	Практическая

						подготовка 21 ч.
3.4.	<i>Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении</i>	4/2	21		Л.2.1	Практическая подготовка 21 ч.
3.5.	<i>Тема 3.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</i>	5/3	14		Л.1.1.	Практическая подготовка 14 ч.
	Раздел 4. Спортивные игры Баскетбол		77	УК-6 УК-7	Л.1.1.	
4.1.	<i>Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча</i>	5/3	14		Л.1.1.	Практическая подготовка 14 ч.
4.2.	<i>Тема 4.2. Ведение мяча</i>	5/3	14		Л.2.1	Практическая подготовка 14 ч.
4.3.	<i>Тема 4.3. Броски мяча в корзину</i>	6/3	20		Л.2.1	Практическая подготовка 20 ч.
4.4.	<i>Тема 4.4. Техника защиты</i>	6/3	10		Л.1.1.	Практическая подготовка 10 ч.
4.5.	<i>Тема 4.5. Техника нападения</i>	6/3	19		Л.1.1.	Практическая подготовка 19 ч.
	Итого:		328			328

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации прилагается к рабочей программе дисциплины в приложении №1.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Основная литература			
Л.1.1.	А. Б. Муллер [и др.].	Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата	М. : Издательство Юрайт, 2013. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.
Дополнительная литература			
Л.2.1	Т. П. Бегидова.	Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — URL : https://urait.ru/bcode/492906

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Перечень электронных ресурсов:	
Э 1.	Сайт библиотеки - http://nlib.agatu.ru/
Э 2.	Электронная - библиотечная система издательства «Лань» - http://e.lanbook.com/
Э 3.	Национальный цифровой ресурс Руконт - http://rucont.ru
Э 4.	Электронный ресурс издательства «ЮРАЙТ» - https://biblio-online.ru/
Э 5.	Электронный каталог Научной библиотеки АГАТУ на АИБС «Ирбис64»
Э 6.	Электронно-библиотечная система Znanium.com http://znanium.com/
Э 7.	Научная электронная библиотека - http://Elibrary.ru
Э 8.	ЭОС Moodle - sdo.agatu.ru

7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

7.3.1.	<i>Windows 10</i>
7.3.2.	<i>MicrosoftOffice</i>
7.3.3.	<i>AdobeReader</i>

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Перечень информационных справочных систем	
7.4. 1.	справочно-правовая система Консультант Плюс - http://consultant.ru
7.4. 2.	Информационно-правовая система Гарант - http://www.garant.ru/
7.4. 3.	Википедия - ru.wikipedia

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

(перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)

Спортивный зал – 285,5 кв.м.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – 3225,0 кв. м

Место для стрельбы – 73,8 кв. м

Спортивный зал:

Наглядные пособия по физической культуре 8 шт. Конь гимнастический с ручками, Шведские стенки (вертикальные). Лапы для бокса; Лыжи беговые (Sable SPORT 190)-6 шт; Лыжи беговые в комплекте (крепление, палки) Sable SPORT 190);

Лыжные ботинки Вотас 31; Мат борцовский-32 шт; Мешок бокс 40 кг; Мешок бокс 50 кг ЛЕКО; Мешок бокс 60 кг; Мешок бокс жесткий 55-56 кг. кожа (40x90 см) Рэй – Спорт; Подставка под штангу " Н-6020 L/3" до 100 кг; Силовой тренажер; Скамья спортивная; Скамья универсальная; Стол теннисный-2шт; Универсал плюс (базовая модель) 4 Тренажер-1; Шлем бокс-2; Штанга-1 шт; Штанга 120 кг-1 шт; Штанга черная "олимпийская " 200 кг; Шкаф железный 3-х местный-5 шт; Гантель наборная хромированная 20 кг. (2шт) AW 09 Atemi-2 шт; Грифер с дисками по 10кг (штанга маленькая)-4 шт;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Футбольная площадка с ковровым покрытием, беговая дорожка, место для волейбола с волейбольной сеткой-1 шт., перекладина-2 шт., полоса препятствий (Лабиринт, Мост, Нарты -переносные-4 шт., Частокол, Ров);

Место для тира:

Мишень – 3 шт., винтовка пневматическая спортивная МР-512-24 (дер. комбин. ложа.

(магнум))-1 шт; винтовка пневматическая спортивная МР-532-1 шт., учебный автомат Калашникова ММГ АК-74 – 2 шт., противогаз-5 шт.

Ауд. № 24 (311) Помещение для самостоятельной работы. Мультимедийный зал

библиотеки с выходом в Интернет для самостоятельной работы студентов и допуском в ЭОС АГАТУ

Компьютеры с программным обеспечением и мультимедийные средства обучения:

1. Монитор ViewSonic,
2. Клавиатура Oklick модель: 110м,
3. Мышь Genius,
4. Монитор LG Flatron L1918
5. Сист. блок Velton
6. Клавиатура 3Cott
7. Мышь Genius
8. Монитор Samsung
9. Клавиатура Oklick модель: 110м,
10. Мышь 4 Tech
11. Принтер HP Disket 3845,
12. Принтер XEROX Phaser 3117,
13. ИБС «Ирбис»-64,

Учебная мебель:

Стол одноместный ученический, стулья, стол с 2-мя ящиками, стеллаж для книг.

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional;
Adobe Reader;
Microsoft Office.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

«Методические указания/рекомендации по выполнению лабораторных (практических, лабораторно-практических) занятий по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту_» определяют общие требования, правила и организацию проведения лабораторных (практических, лабораторно-практических) работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствии с действующими стандартами.

«Методические указания/рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначены для выполнения контрольной работы в рамках реализуемых основных образовательных программ, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

«Методические указания/рекомендации по выполнению контрольной работы по дисциплине_ Элективные курсы по физической культуре и спорту» предназначены для выполнения контрольной работы в рамках реализуемых основных образовательных программ, соответствующих требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

10.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

10.2. Методические рекомендации (указания) по выполнению лабораторных (практических) работ.

10.3. Методические рекомендации (указания) по выполнению контрольных работ.

10.4. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.

10.5. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)

10.6. Материалы по реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья *(по необходимости)*.

10.7. Учебник, учебное пособие, курс лекций, конспект лекций *(по усмотрению преподавателя)*.

10.8. Учебная программа дисциплины *(по усмотрению преподавателя)*.

10.9. Другие методические материалы *(по усмотрению кафедры)*.

Приложения 10.9

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Заочное обучение

Семестр (курс, семестр на курсе)	(1 курс)		(2 курс)		(3 курс)		(4 курс)		Итого	
	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД
Неделя										
Вид занятий	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД	УПД	РПД
Лекции	-	-	-	-	-	-			-	-
Практические	78	78	116	116	82	82	52	52	328	328
Итого ауд.	-	-	-	-	-	-			-	-
Контактная	78	78	116	116	82	82	52	52	328	328
Сам. работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Часы на	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	78	78	116	116	82	82	52	52	328	328
	зачёт									

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Заочная форма

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Семестр / курс	Часов практической подготовки	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика		68		Л.1.1.	
1.1.	<i>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</i>	1/1	Практическая подготовка 16ч.		Л.1.1.	
1.2.	<i>Тема 1.2. Прыжок в длину с разбега</i>	1/1	Практическая подготовка 16ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.2.1.	
1.3.	<i>Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции</i>	1/1	Практическая подготовка 16ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.1.1.	
1.4.	<i>Тема 1.4. Метание в цель и дальность</i>	2/1	Практическая подготовка 20ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.2.1	
	Раздел 2. Гимнастика		83		Л.2.1.	
2.1.	<i>Тема 2.1. Строевые упражнения</i>	2/1	Практическая подготовка 20ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.1.1.	
2.2.	<i>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения/практика/</i>	2/1	Практическая подготовка 20ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.2.1.	
2.3.	<i>Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</i>	2/1	Практическая подготовка 20ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.1.1.	
2.4.	<i>Тема 2.4. Упражнения атлетической гимнастики</i>	3/2	Практическая подготовка 23ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.2.1	
	Раздел 3. Спортивные игры Волейбол		80		Л.2.1.	
3.1.	<i>Тема 3.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками</i>	3/2	Практическая подготовка 23ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.1.1.	
3.2.	<i>Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками</i>	4/2	Практическая подготовка 21ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.2.1.	
3.3.	<i>Тема 3.3. Поддачи мяча</i>	4/2	Практическая подготовка 21ч.	УК-7.1. УК-7.2	Л.2.1	

3.4.	<i>Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении</i>	4/2	Практическая подготовка 21ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.2.1.	
3.5.	<i>Тема 3.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</i>	5/3	Практическая подготовка 14ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.1.1.	
	<i>Раздел 4. Спортивные игры Баскетбол</i>		77		Л.2.1.	
4.1.	<i>Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяч</i>	5/3	Практическая подготовка 14ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.1.1.	
4.2.	<i>Тема 4.2. Ведение мяча</i>	5/3	Практическая подготовка 14ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.2.1	
4.3.	<i>Тема 4.3. Броски мяча в корзин</i>	6/3	Практическая подготовка 20ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.2.1.	
4.4.	<i>Тема 4.4. Техника защиты</i>	6/3	Практическая подготовка 10ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.1.1.	
4.5.	<i>Тема 4.5. Техника нападения</i>	6/3	Практическая подготовка 19ч.	<i>УК-7.1. УК-7.2</i>	Л.2.1.	
	<i>Итого:</i>		328			

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октябрьский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина(модуль) _____ Б1. О.36 Элективные курсы по физической культуре _____

Направление подготовки бакалавров _____ 35.03.06 Агроинженерия _____

Направленность (профиль) образовательной программы _____ Технический сервис в АПК _____

Квалификация выпускника _____ бакалавр _____

Форма обучения _____ очная/заочная _____

Общая трудоемкость / ЗЕТ _____ 328 / _____

Октемцы

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Категория универсальных компетенций (УК)	Код и наименование универсальной компетенции (УК)	Код и наименование индикатора достижения (ИД) универсальной компетенции (УК)
1	2	3
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье-сбережение)	<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> <p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИД-1_{УК-6} Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>ИД-2_{УК-6} Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-3_{УК-6} Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИД-4_{УК-6} Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИД-5_{УК-6} Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИД-1_{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>ИД-2_{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Процедура оценивания компетенций (формы контроля)
2	3	4	5
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.	Знать: о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.). Уметь: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. Владеть: знаниями о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.	Текущий контроль: <i>Тестирование, Контрольное задание</i> Промежуточная аттестация: <i>Зачет</i> <i>Экзамен</i>
	ИД-2 _{УК-6} Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: важность планирования перспективных целей собственной деятельности. Уметь: понимать важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития	

		<p>деятельности и требований рынка труда.</p> <p>Владеть: важностью планирования перспективных целей собственной деятельности.</p>	
	<p>ИД-3_{УК-6} Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p>	<p>Знать: намеченные цели деятельности.</p> <p>Уметь: реализовать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>Владеть: своим временем</p>	
	<p>ИД-4_{УК-6} Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p>	<p>Знать: и оценивать эффективность использования времени и других ресурсов.</p> <p>Уметь: критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>Владеть: и критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов</p>	
	<p>ИД-5_{УК-6} Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых</p>	<p>Знать: и приобретать новые знания и навыки.</p> <p>Уметь: демонстрировать интерес к учебе и</p>	

	знаний и навыков.	использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков. Владеть: новыми знаниями и навыками	
УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: нормы здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. Владеть: нормами здорового образа жизни.	
	ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: здоровье сберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: здоровьем сберегающими технологиями с учетом внутренних и	

		внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
--	--	--	--

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровни освоения	Критерии оценивания	Шкала оценивания результатов (баллы, оценки)
Не освоены	Студент имеет разрозненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал. Студент демонстрирует выполнение практических навыков и умений с грубыми ошибками.	0 – 60 балл. 2 (неудовлетворительно) Не зачтено
Пороговый	Студент освоил основные положения темы учебного занятия, однако при изложении учебного материала допускает неточности, излагает его неполно и непоследовательно, для изложения нуждается в наводящих вопросах со стороны преподавателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных суждений. Студент владеет лишь некоторыми практическими навыками умениями.	61 – 75 балл. 3 (удовлетворительно) Зачтено
Базовый	Студент освоил учебный материал в полном объёме, хорошо ориентируется в учебном материале, излагает материал в логической последовательности, однако при ответе допускает неточности. Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, однако допускает некоторые неточности.	76 – 85 балл. 4 (хорошо) Зачтено
Высокий	Студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям.	86 – 100 балл. 5 (отлично) Зачтено

	Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.	
--	---	--

4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И (ИЛИ) ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Перечень оцениваемых компетенций - УК-7, УК-6.

4.1. Текущий контроль знаний

	Характеристика направленности тестов	Девушки			
		Оценка в баллах			
		(по 10-балльной шкале)			
		10-9	8-7	6-5	4-1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	116.0	116.5	117.3	118.6
2.	Тест на силовую подготовленность: поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	530	425	320	215
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	110.30	110.55	111.20	111.40
	Характеристика направленности тестов	Юноши			
		Оценка в баллах			
		(по 10-балльной шкале)			
		10-9	8-7	6-5	4-1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м (сек)	113.4	114.0	114.6	114.9
2.	Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	113	111	99	77
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	112.20	113.10	114.00	114.30

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

для оценивания сформированности компетенций –УК-7

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
4. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
5. Основы здорового образа жизни.
6. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
7. Физическая культура в оптимизации работоспособности.

8. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
9. Методика тренировки силы, выносливости, гибкости (по выбору студента). Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
11. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).