

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Черепухина Светлана Владимировна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.01.2024 13:20:42
Уникальный программный ключ:
95901dfec93fc9e03a40a4f1178822e2a4a2a80b

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ АГРОЭКОЛОГИИ – филиал ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Декан агрономического факультета

 А. А. Калганов

« 15 » апреля 2020 г.

Кафедра «Агротехнология, селекция и семеноводство»

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.44 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки **35.03.05 Садоводство**

Профиль **Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Миасское

2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017 № 737. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.05 Садоводство, профиль – Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн**.

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

Составитель – доцент



И. А. Романов

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры агротехнологии, селекции и семеноводства

« 06 » апреля 2020 г. (протокол № 7).

Зав. кафедрой агротехнологии, селекции и семеноводства,
кандидат технических наук, доцент



О. С. Батраева

Рабочая программа дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института агроэкологии

« 13 » апреля 2020 г. (протокол № 4).

Председатель учебно-методической
комиссии, кандидат сельскохозяйственных наук



Е. С. Иванова

Главный библиотекарь
Научной библиотеки



Е. В. Красножон

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Компетенции и индикаторы их достижений.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы.....	5
3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Содержание дисциплины.....	5
4.2. Содержание лекций.....	6
4.3. Содержание лабораторных занятий.....	6
4.4. Содержание практических занятий.....	6
4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....	12
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	12
7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины.....	12
8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....	13
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	14
10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	14
Приложение. Фонд оценочных средств.....	15
Лист регистрации изменений.....	29

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности производственно-технологического типа.

Цель дисциплины – сформировать у обучающихся знания, умения и навыки (в соответствии с формируемыми компетенциями): сформировать способность направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивации к занятиям физической культурой путем формирования позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, решения интересов и потребностей в этой сфере;
- улучшение показателей физического здоровья обучающихся на основе повышения физической подготовки, расширения арсенала двигательных действий;
- расширение интересов и потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом путем привлечения к участию в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН		
	знания	умения	навыки
ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Обучающийся должен знать: нормы здорового образа жизни – (Б1.О.44 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.44 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни – (Б1.О.44 – Н.1)
ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся должен знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.44 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.44 – У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.44 – Н.2)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины 328 академических часов (далее часов), в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина изучается в 1-6 семестрах.

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	328
В том числе:	
Лекции (Л)	–
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–
Практические занятия (ПЗ)	328
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	–
Контроль	–
Итого	328

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Учебно-тренировочный курс							
1.1.	Теоретическая подготовка	30	–	–	30	–	х
1.2.	Общая физическая подготовка	48	–	–	48	–	х
1.3.	Специальная физическая подготовка	56	–	–	56	–	х
1.4.	Техническая подготовка	80	–	–	80	–	х
1.5.	Тактическая подготовка	28	–	–	28	–	х
1.6.	Интегральная подготовка	38	–	–	38	–	х
Раздел 2. Контрольный курс							
2.1.	Тесты на общефизическую подготовленность	12	–	–	12	–	х
2.2.	Тесты для оценки технической и тактической подготовленности	12	–	–	12	–	х
2.3.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	12	–	–	12	–	х
2.4.	Функциональные пробы	12	–	–	12	–	х
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	Итого	328	–	–	328	–	х

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Учебно-тренировочный курс (по видам спорта)

Теоретическая часть. Правила. Судейство. Тактика и стратегия. Методика проведения тренировок. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь. Методика восстановления.

Практическая часть. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная подготовка.

Раздел 2. Контрольный курс

Тесты на общефизическую подготовленность (нормативы ГТО).

Тесты для оценки технической и тактической подготовленности (по видам спорта).

Тесты на профессионально-прикладную подготовленность – специально направленные и избирательные средства физической культуры и спорта для подготовки студентов к определенной профессиональной деятельности. Упражнения на развитие статической и динамической выносливости мышц туловища, спины. Упражнения на способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев. Упражнения на оперативное мышление, оперативную и долговременную память, нервно-эмоциональную устойчивость, выдержку, самообладание. Закаливание.

Функциональные пробы – тесты для оценки развития физических качеств студентов: индекс Руфье, проба Штанге, проба Генчи, тест К. Купера, проба Ромберга, ортостатическая проба.

4.2. Содержание лекций

Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4. Содержание практических занятий

Для проведения практических занятий в начале учебного года (до 15 сентября) по результатам медицинского обследования формируются учебные группы численностью не более 15 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся: основная и специальная медицинская.

Основная группа

Обучающиеся основной учебной группы распределяются по видам спорта с учетом их интереса и материально-техническими возможностями кафедры. Обучающиеся, не определившиеся с видом спорта, направляются в оставшиеся группы на свободные места.

Обучающимся предлагаются на выбор следующие виды спорта: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, лыжные гонки, полиатлон, легкая атлетика, армспорт, тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, шахматы, шашки, дартс.

Содержание практических занятий (Баскетбол)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12

9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Волейбол)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Бадминтон)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Настольный теннис)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24

10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Мини-футбол)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	50
3.	Специальная физическая подготовка	28
4.	Техническая подготовка	82
5.	Тактическая подготовка	40
6.	Интегральная подготовка	34
7.	Инструкторская и судейская практика	12
8.	Участие в соревнованиях	24
9.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
10.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Лыжные гонки)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Полиатлон – зимнее и летнее многоборье)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8

	Итого	328
--	--------------	------------

Содержание практических занятий
(Легкая атлетика)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Армспорт)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Тяжелая атлетика)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Пауэрлифтинг)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Гиревой спорт)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	44
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Техническая подготовка	86
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Интегральная подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Инструкторская и судейская практика	12
9.	Участие в соревнованиях	24
10.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
11.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Шахматы)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Тактическая подготовка	36
4.	Техническая подготовка	68
5.	Интегральная подготовка	102
6.	Инструкторская и судейская практика	20
7.	Участие в соревнованиях	28
8.	Организация и проведение соревнований	24
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Шашки)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов

1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Тактическая подготовка	36
4.	Техническая подготовка	68
5.	Интегральная подготовка	102
6.	Инструкторская и судейская практика	20
7.	Участие в соревнованиях	28
8.	Организация и проведение соревнований	24
	Итого	328

Содержание практических занятий
(Дартс)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	26
2.	Специальная физическая подготовка	4
3.	Тактическая подготовка	36
4.	Техническая подготовка	68
5.	Интегральная подготовка	116
6.	Психологическая подготовка	34
7.	Тесты на общефизическую подготовленность	24
8.	Тесты для оценки технической и тактической подготовленности	12
9.	Тесты на профессионально-прикладную подготовленность	8
	Итого	328

Специальная медицинская группа

Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды и обучающихся с особыми образовательными потребностями. Комплектование специальных медицинских групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния (на основании заключения врачебной комиссии).

В специальной медицинской группе предусмотрено проведение занятий по трем направлениям.

Первое направление – занятия со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата и т.п.

Второе направление – занятия со студентами с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, эндокринной системы и т.п.

Третье направление – занятия со студентами с заболеваниями органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм и т.п.

Для обучающихся специальной медицинской группы могут быть занятия по настольным интеллектуальным видам спорта: шахматы, шашки.

Примерное содержание практических занятий
(Заболевания опорно-двигательного аппарата)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	76
3.	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки	40
4.	Упражнения для ликвидации воспалительных изменений в суставах	40
5.	Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике	40

6.	Упражнения для растягивания мышечно-связочного аппарата	40
7.	Корректирующие упражнения	74
8.	Выполнение контрольных нормативов	12
	Итого	328

Примерное содержание практических занятий
(Заболевания внутренних органов)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Упражнения для улучшения кровообращения	70
4.	Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата	70
5.	Упражнения с гимнастическими палками	62
6.	Выполнение контрольных нормативов	12
	Итого	328

Примерное содержание практических занятий
(Заболевания органов зрения)

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в специальной мед. группе	6
2.	Общая физическая подготовка	108
3.	Гимнастика Утехина	70
4.	Гимнастика Аветисова	70
5.	Гимнастика для снятия утомления глаз	62
6.	Выполнение контрольных нормативов	12
	Итого	328

4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

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

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

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

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

Основная:

1. Физическая культура : учебник : / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.

; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Волейбол: теория и практика : / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - ISBN 978-5-7996-1175-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>

4. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643>

5. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : [12+] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>

6. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>

7. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>

Дополнительная:

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

Периодические издания:

1. Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] - http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290

2. Экстремальная деятельность человека [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241903>

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://yoypay.pf>

2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>

4. Научная электронная библиотека eLibrary <https://elibrary.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

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

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

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы) <http://www.consultant.ru/>;
- Профессиональные справочные системы Техэксперт <http://www.cntd.ru/>.

Программное обеспечение:

Microsoft Win Starter 7 Russian Academic Open 1 License No Level Legalization Get Genuine, Лицензионный договор № 47544514 от 15.10.2010

Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level, Лицензионный договор № 47544515 от 15.10.2010

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License NoLevel, Лицензионный договор № 47544515 от 15.10.2010

Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, Лицензионный договор № 17E0-161220-114550-750-604 от 20.12.16

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

Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал.

Перечень основного учебно-лабораторного оборудования

1. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.
2. Оборудование и инвентарь для игры в баскетбол.
3. Оборудование и инвентарь для игры в бадминтон.
4. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис.
5. Инвентарь для игры в шашки.
6. Инвентарь для игры в шахматы.
7. Инвентарь для игры в дартс.
8. Оборудование и инвентарь для игры в футбол.
9. Спортивные тренажеры.
10. Гимнастические снаряды.
11. Комплекты беговых лыж.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	17
2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций	17
3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	19
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	19
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.....	19
4.1.1. Тестирование	19
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	23
4.2.1. Зачет.....	23
4.2.2. Экзамен	28

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

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств
	знания	умения	навыки	
ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Обучающийся должен знать: нормы здорового образа жизни – (Б1.О.44 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.44 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни – (Б1.О.44 – Н.1)	Текущая аттестация: - тестирование. Промежуточная аттестация: - зачет.
ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся должен знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.44 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.44 – У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.44 – Н.2)	Текущая аттестация: - тестирование. Промежуточная аттестация: - зачет.

2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций

Показатели оценивания (ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.44 – 3.1	Обучающийся не знает нормы здорового образа жизни	Обучающийся слабо знает нормы здорового образа жизни	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами нормы здорового образа жизни	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности нормы здорового образа жизни

Б1.О.44 – 3.2	Обучающийся не знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся слабо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
Б1.О.44 – У.1	Обучающийся не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Б1.О.44 – У.2	Обучающийся не умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся слабо умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	Обучающийся умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий
Б1.О.44 – Н.1	Обучающийся не владеет средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	Обучающийся слабо владеет средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни	Обучающийся свободно владеет средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни
Б1.О.44 – Н.2	Обучающийся не владеет навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Обучающийся слабо владеет навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации кон-	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий	Обучающийся свободно владеет навыками использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации кон-

	профессиональной деятельности	критерий профессиональной деятельности	реализации критерий профессиональной деятельности	критерий профессиональной деятельности
--	-------------------------------	--	---	--

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

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

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>.

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

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.1.1. Тестирование

Тестирование проводится в разном объеме в зависимости от учебной группы (основной или специальной медицинской): тесты на общефизическую подготовленность, тесты на профессионально-прикладную подготовленность и (или) функциональные пробы.

Критерии оценки тестирования студента доводятся до сведения студентов до начала тестирования. Результат тестирования объявляется студенту непосредственно после его сдачи.

№	Оценочные средства							Код и наименование индикатора компетенции		
	Тестирование									
1	МУЖЧИНЫ							ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и		
	№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
			от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет				
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак		Золотой знак	
	Обязательные испытания (тесты)									
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9			
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10			
3	Подтягивание из виса на высокой	9	10	13	9	10	12			

		перекладине (количество раз)							профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40	
4		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10	
Ж Е Н Щ И Н Ы									
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак		
Обязательные испытания (тесты)									
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8		
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14		
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13		
2	М У Ж Ч И Н Ы								ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак		
Испытания (тесты) по выбору									

	5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-	для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240	
	6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37	
	7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00	
		или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
	8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43	
	9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
		или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
	10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км						
	Ж Е Н Щ И Н Ы								
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак		
Испытания (тесты) по выбору									

	5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
		или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
	7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
	8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
		или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
		или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
	10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км						

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

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

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	Выполнение 8-ми нормативов ГТО на золотой знак отличия
Оценка 4 (хорошо)	Выполнение 7-ми нормативов ГТО на серебряный знак отличия
Оценка 3 (удовлетворительно)	Выполнение 6-ти нормативов ГТО на бронзовый знак отличия
Оценка 2 (неудовлетворительно)	Выполнение менее 6-ти нормативов ГТО на бронзовый знак отличия

Комплекс тестов на общефизическую подготовку (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов) представлен на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: <http://www.gto.ru>.

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

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

Зачет проводится на последнем занятии каждого семестра (1-6) по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, проводившими практические занятия по данной дисциплине.

В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

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

Зачет проводится в форме итогового тестирования, информация о нормативах тестирования доводится до сведения обучающихся в начале семестра.

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

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

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешной сдачи зачета.

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

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено». Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился». Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом ректора Университета.

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

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

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

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

№	Оценочные средства							Код и наименование индикатора компетенции	
	Зачет								
1	МУЖЧИНЫ							ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	
	№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						
			от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак		Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)									
	1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9	
	2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10	

	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12	ния полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40	
	4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10	
Ж Е Н Щ И Н Ы									
2	№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					Золотой знак	
			от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			
			Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак		
	Обязательные испытания (тесты)								
	1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8	
	2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00	
	3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20	
		или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14	
	4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13	
	М У Ж Ч И Н Ы								
№ п/п	Виды испытаний	Нормативы							
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет				
ИД-2ук-7 Использует основы физической									

	(тесты)	Бронзов- ый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- ый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	культуры для осо- знанного выбора здоро- вьесберега- ющих тех- нологий с учетом внутренних и внешних условий ре- ализации конкретной профессио- нальной де- ятельности.
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240	
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37	
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00	
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43	
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км						
Ж Е Н Щ И Н Ы								
№ п/п	Виды испытаний	Нормативы						
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			

	(тесты)	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

	10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	
		или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30	
	11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км						

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	- выполнение испытаний (тестов) на бронзовый знак отличия и выше; - регулярность посещения практических занятий.
Оценка «не зачтено»	- не выполнение испытаний (тестов) на бронзовый знак отличия.

4.2.2. Экзамен

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

