

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Масалов Владимир Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 11.05.2023 11:08:28
Уникальный программный ключ:
f31e6db16690784ab6b30e564da26971fd24641c

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.В. ПАРАХИНА»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Н. Масалов
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеразвивающая программа)

«Общая физическая подготовка»
(название программы)

Разработчик программы: кафедра «Физвоспитание»

Орел

1. Структура дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы

1.1.1. Законодательные и нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разрабатывалась программа:

- федеральный закон от 09.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №.196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрирован в Минюсте России 29.11.2018 № 52831 (в действующей редакции);

- квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержденный Постановлением Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 21.08.1998 № 37 (в действующей редакции);

- профессиональный стандарт 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 950н, зарегистрирован в Минюсте России 04.02.2021 № 62378;

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, зарегистрирован в Минюсте России 16.10.2017 № 48566 (в действующей редакции);

- устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2022 № 759;

- нормативные локальные акты ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина», регламентирующие образовательную деятельность.

1.1.2. Тип дополнительной общеобразовательной программы: дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа).

1.1.3. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы определяется данной образовательной программой.

1.1.5. Срок обучения по программе: 36 часов за весь период обучения, который включает все виды работы обучающегося, в том числе время, отводимое на контроль качества освоения программы.

Начало и окончание срока обучения по программе может определяться договором об образовании.

1.1.6. Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

1.1.7. Образовательный процесс по программе организовывается в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (далее – объединения), а также индивидуально.

1.1.8. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами университета.

1.1.9. Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

1.1.10. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

1.1.11. Форма получения образования: в университете.

1.1.12. Форма обучения: очно-заочная.

При реализации образовательной программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.1.13. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории: не более 25 человек в объединении в возрасте от 16 лет до 35 лет.

1.1.14. Продолжительность учебных занятий в объединении: один урок составляет 45 минут.

1.1.15. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется университетом самостоятельно.

1.1.16. Использование при реализации дополнительной общеобразовательной программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

1.1.17. К освоению программы допускаются: лица без предъявления требований к уровню образования.

1.1.18. Категория обучающихся: обучающиеся по программам среднего профессионального и высшего образования.

1.1.19. Формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая аттестация.

1.1.20. Документ об обучении: лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат об обучении, образца, установленного ФГБОУ ВО Орловский ГАУ.

1.2. Цель обучения

Программа имеет целью: оптимизацию физического развития у обучающихся, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и профессиональной деятельности.

Задачи программы: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся; оптимальное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций занимающихся; сохранение высокого уровня общей работоспособности для последующей бытовой и профессиональной деятельности; воспитание средствами ОФП морально-волевых и духовно-нравственных качеств.

1.3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы обучающийся должен приобрести следующие знания, умения и навыки:

- знать технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования;
- знать основные принципы и методы ОФП;
- знать основы здорового образа и стиля жизни, требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;
- знать методику использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека;
- знать основные положения и нормативные требования по физической подготовленности для своей возрастной группы;
- уметь применять в практической деятельности все формы и средства общей физической подготовки с целью формирования здорового стиля жизни, оздоровления и физического совершенствования;
- уметь проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
- уметь выполнять программные упражнения и тесты по физической подготовленности для своей возрастной группы;
- владеть навыками применения научно-практических и специальных знаний в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, необходимых для познания природных и социальных процессов функционирования физической культуры.

1.4. Учебный план (индивидуальный)

№	Наименование модулей (тем), разделов	Всего, часов	В том числе, час			Аттестация
			Л	ПЗ, ЛЗ	СР	
1	Модуль 1. Общая физическая подготовка	34	6	26	2	+
	Итоговая аттестация (зачет)	2	-	-	-	2
	Всего по программе	36	6	26	2	2

Примечание:

- Л – лекции
- ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия
- СР – самостоятельная работа
- трудоемкость зачета по модулю входит в общий объем по соответствующему модулю

1.5. Календарный учебный график

№	Наименование модулей (тем), разделов	Всего, час	Распределение материала программы по неделям занятий														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	
1	Общая физическая подготовка	34															
	Итоговая аттестация	2															
	Всего	36	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2

Режим занятий: не более 36 часов в неделю, включая все виды контактной и самостоятельной учебной работы обучающегося.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Форма организации образовательной деятельности

2.1.1. При реализации дополнительной общеобразовательной программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов. Учебные модули включают в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных тем, иных видов учебной деятельности обучающихся и форм аттестации.

2.1.2. Образовательная деятельность обучающихся предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

2.1.3. Формы аудиторных занятий: лекции, практические занятия.

2.1.4. Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся: промежуточная аттестация проводится в форме собеседования (тестирования) после освоения соответствующего модуля программы.

2.1.5. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Обучение по программе осуществляется на основе договора об образовании, заключаемого с обучающимся и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

2.2.2. Обучение осуществляется одновременно и непрерывно.

2.2.3. Местом обучения является место нахождения ФГБОУ ВО «Орловский ГАУ».

2.2.4. Обучение осуществляется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

2.2.5. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов (при наличии таких обучающихся) образовательный процесс по программе организовывается с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

2.3. Ресурсы для реализации программы

2.3.1. Университет располагает на праве собственности материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы в соответствии с учебным планом.

2.3.2. Помещения для проведения аудиторных и внеаудиторных (самостоятельных) занятий (кабинеты, аудитории, компьютерные классы) оснащены необходимым оборудованием и техническими средствами обучения в соответствии с учебным планом.

2.3.3. Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета.

2.3.4. Педагогическая деятельность по реализации программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению программы, и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам).

2.4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная (учебная) мебель, доска настенная, мультимедийное оборудование переносного типа	Microsoft Office 2013 стандарт Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic OLP версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год
Спортивная площадка: учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, сооружение 69/1	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (спортивная площадка), назначение: 12. сооружения спортивно-оздоровительные, площадь: 9866 м ² Гимнастические скамейки, перекладина, брусья, скакалки гимнастические, палки гимнастические, мячи медбол, футбол резиновый, тренажеры для проработки мышц, маты	-
Учебная аудитория № 2-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.	ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год

3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

3.1. Рабочая программа модуля 1 «Общая физическая подготовка»

3.1.1. Цель модуля: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию офп (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); знание общей физической подготовки в формировании важных физических качеств и психических свойств личности.

3.1.2. Тематическое содержание

Перечень тем модуля

№	Наименование тем модуля	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ	СР	ПА
1	Общая физическая подготовка	14	2	10	2	-
2	Специальная физическая и техническая подготовка	10	2	8	-	-
3	Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений	10	2	8	-	-
ПА	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	2
	Итого по модулю	36	6	26	2	2

Примечание:

- Л – лекции
- ПЗ– практические занятия
- СР – самостоятельная работа

3.1.3. Требования к уровню освоения содержания модуля

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы ОФП и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- владеть навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем.

Содержание модуля.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Техника безопасности при занятиях ОФП. Определение понятия «общая физическая подготовка». Человек как единая биологическая система.

Общая физическая подготовка: развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; упражнения с использованием отягощений.

Тема 2. Специальная физическая и техническая подготовка

Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития ловкости. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.

Тема 3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Совершенствование компетенций и создание условий для обучения студентов необходимыми физическими и личностными качествами. Укрепление здоровья, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, формирование моральных и волевых качеств.

4. Учебно-методическое обеспечение (методические материалы)

Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета http://do3.orelsau.ru/user/edit/card/user_id/834

Перечень основной литературы

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара: СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н.Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 110с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

4. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> .

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / (Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.); под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. — (сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9728-2

Периодические издания (журналы)

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1 раз в год

2. Вестник спортивной науки: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 6 раз в год

3. Теория и практика физической культуры. — М., 1-12 (в год)

4. Физкультура и спорт. — М., 1-12 (в год)

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)

4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)
5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)
6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php> (бессрочно))
7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)
8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)
9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)
10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)
11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://government.ru/department/388/events/> (открытый доступ)
13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нурерmethod<http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

5. Оценка качества освоения программы

5.1. Внутренний мониторинг качества образования

Оценка качества освоения программы проводится в отношении:

- соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процедуры (процесса) организации и осуществления программы установленным требованиям к структуре, порядку и условиям реализации программы;
- способности Университета результативно и эффективно выполнять деятельность по предоставлению образовательных услуг.

Внутренний мониторинг качества образования по программе проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом ФГБОУ ВО Орловский ГАУ.

5.2. Промежуточная аттестация

5.2.1. Предусматривается проверка знаний после завершения изучения соответствующего модуля программы.

5.2.2. Для оценки освоения отдельных модулей программы в рамках промежуточной аттестации используется система «зачтено» и «не зачтено».

5.3. Итоговая аттестация

5.3.1. Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета после освоения всех модулей программы.

5.3.2. Итоговая аттестация проводится аттестационной комиссией, которая оценивает результат выполнения итоговой аттестации и принимает решение о выдаче обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, сертификата об обучении.

5.4. Оценочные материалы

5.4.1. Задания для промежуточной аттестации

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Физическое воспитание обучающихся средних специальных учебных заведений России (учебная работа, программа физического воспитания обучающихся, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в средних специальных учебных заведениях.)
4. Воспитание физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений, скорости)
5. Дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности)
6. Средства и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.)
7. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.

5.4.2. Задания для итоговой аттестации

А) Дайте ответ на вопрос:

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
3. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
4. Средства и методы развития выносливости у студентов.
5. Средства и методы развития силовых способностей у студентов.
6. Средства и методы развития скоростных способностей у студентов.
7. Средства и методы развития гибкости у студентов.
8. Средства и методы развития ловкости у студентов.
9. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
10. Физические упражнения как основное средство физического воспитания студентов.
11. Ценностные ориентации спортивной культуры студента.
12. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.
13. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
14. Самоконтроль в системе физической культуры студент
15. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
16. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
17. Система закаливания – важный фактор в поддержании здоровья.
18. Рациональный учебный труд и отдых – основа здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

Б) Перечень практических заданий

Задание 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (не менее 8 раз)

Задание 2. Подтянитесь на перекладине (мужчины, не менее 5 раз)

Задание 3. Поднимите туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины, не менее 10 раз)

Задание 4. Прыжки в длину с места (не менее, чем на 1 метр)

Задание 5. Прыжки со скакалкой (не менее 50 раз)

Задание 6. Бег 100м.

Задание 7. Бег - 2000м

Задание 8. В положении лежа поднимание ног до 90 градусов (не менее 10 раз)

5.5. Критерии оценивания

5.5.1. Промежуточная аттестация

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ на поставленный вопрос, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

5.5.2. Итоговая аттестация

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся в случае глубокого знания программного материала, свободного владения специальной терминологией, грамотного речевого изложения материала, полного ответа и в случае, если без замечаний выполнено практическое задание.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса, демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу и в случае, если не выполнено практическое задание.

5.5.3. Программа считается освоенной, если успешно пройдена итоговая аттестация.

Составители программы:

Алдошина Е.А., к.п.н., доцент

Самойлова Т.В., ассистент

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание»
протокол № 6 от «19» августа 2023 г.

И. о. заведующего кафедрой
Абашин Е.Г., к. т. н., доцент



Программа рассмотрена на Ученом совете ФГБОУ ВО Орловский ГАУ
протокол № 8 от «26» сентября 2023 г.

Согласовано:

Ученый секретарь Ученого совета



Сидоренко О. В.

Директор
Института развития сельских территорий
и дополнительного образования



Савкин В. И.