

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

« 4 »



П.В. Москвин

2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки – 08.03.01 Строительство

Направленность программы (профиль) – Промышленное и гражданское строительство

Квалификация – Бакалавр

Лесниково  
2019

Разработчик:

доктор биол. наук, профессор  А.В. Речкалов

ст. преподаватель  М.А. Антонов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин « 4 » апреле 2019 г. (протокол № 8а)

Завкафедрой,

канд. истор. наук, доцент  М.А. Арсланова

Одобрена на заседании методической комиссии инженерного факультета « 4 » апреле 2019 г. (протокол № 5а)

Председатель методической комиссии факультета,

канд. техн. наук, доцент  И.А. Гениатулина

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины: ознакомить обучающегося с конкретным (избранным) видом спорта, методикой тренировки и организацией соревнований.

В рамках освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающиеся готовятся к решению следующих задач:

- воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью воспитания силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовых и координационных качеств обучающихся) и укрепление здоровья;
- формирование знаний о конкретном (избранном) виде спорта, как об одной из профессиональных практик, и знаний в ЗОЖ;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой в конкретном (избранном) виде спорта;
- обучение техническими и тактическими навыками конкретного (избранного) вида спорта на учебных занятиях и соревнованиях;
- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых движений и общей выносливости;
- обучить студентов использовать средства конкретного (избранного) вида спорта в системе спортивной тренировки и физического воспитания различных групп занимающихся;
- научить разбираться в организации и проведении соревнований по конкретному (избранному) виду спорта;
- ознакомить с методикой тренировки конкретного (избранного) вида спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

2.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам, формируемым участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

2.2 Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающийся должен иметь базовую подготовку по предмету «Физическая культура и спорт» в объеме программы среднего общего образования.

2.3 Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» будет способствовать развитию двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений и общей выносливости.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для	знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь: формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть: средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
---	--	--

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего	328	6
практические занятия (включая семинары)	328	6
Самостоятельная работа	-	318
Промежуточная аттестация (зачет)	1,2,4,5,6,7 семестры	4/5 курс
Общая трудоемкость дисциплины	328	328

#### 4.2 Содержание дисциплины

Наименование раздела дисциплины/ укрупненные темы раздела	Основные вопросы темы	Трудоемкость раздела и её распределение по видам учебной работы, час.								Коды формируемых компетенций
		очная форма обучения				заочная форма обучения				
		Всего	Лекция	ЛПЗ	СРС	Всего	Лекция	ЛПЗ	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		1 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		6		6						УК - 7
	1 Определения и термины			+						
	2 Цель и задачи конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		10		10						УК - 7
	1 Техника в легкой атлетике			+						
	2 Обучение специальным элементам техники и тактики в борьбе самбо			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		4		4						УК - 7
	1 Методика организации и проведения спортивных мероприятий по легкой атлетике			+						

Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		12		12						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в настольном теннисе			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		14		14						УК - 7
	1 Развитие физических качеств в лыжных гонках			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 1 семестр		46		46						
		2 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		6		6						УК - 7
	1 История возникновения и развития лыжных гонок			+						
	2 Правила безопасности в борьбе самбо			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		10		10						УК - 7
	1 Тактика в баскетболе			+						
	2 Психологическая подготовка в легкой атлетике			+						
	3 Управление дыханием в легкой атлетике			+						

Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		4		4						УК - 7
	1 Методика организации и проведения спортивных мероприятий по настольному теннису			+						
	2 Правила соревнований в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		12		12						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в лыжных гонках			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		14		14						УК - 7
	1 Развитие физических качеств в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 2 семестр		46		46						
		3 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис,		6		6						УК - 7
	1 История возникновения и развития баскетбола			+						
	2 Правила безопасности в лыжных гонках			+						

баскетбол										
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		10		10						УК - 7
	1 Техника в лыжных гонках			+						
	2 Обучение специальным элементам техники и тактики в легкой атлетике			+						
	3 Тактика в лыжных гонках			+						
	4 Психологическая подготовка в настольном теннисе			+						
5 Управление дыханием в лыжных гонках			+							
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		4		4						УК - 7
	1 Методика организации и проведения спортивных мероприятий по лыжным гонкам			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		12		12						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в борьбе самбо			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая		14		14						УК - 7



подготовка	1 Развитие физических качеств в настольном теннисе			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Всего за 3 семестр		46		46						
		4 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		6		6						УК - 7
	1 История возникновения и развития настольного тенниса			+						
	2 Правила безопасности в баскетболе			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		10		10						УК - 7
	1 Техника в баскетболе			+						
	2 Психологическая подготовка в баскетболе			+						
	3 Управление дыханием в борьбе самбо			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		6		6						УК - 7
	1 Правила соревнований по лыжным гонкам			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в		10		10						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного			+						

конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	умения и навыков в баскетболе									
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		14		14						УК - 7
	1 Развитие физических качеств в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 4 семестр		46		46						
		5 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		6		6						УК - 7
	1 История возникновения и развития борьбы самбо			+						
	2 Правила безопасности в настольном теннисе			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		10		10						УК - 7
	1 Техника в борьбе самбо			+						
	2 Обучение специальным элементам техники и тактики в лыжных гонках			+						
	3 Тактика в борьбе самбо			+						
	4 Психологическая подготовка в борьбе самбо			+						
	5 Управление дыханием в баскетболе			+						
Форма контроля		устный опрос								

3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		4		4						УК - 7
	1 Методика организации и проведения спортивных соревнований по борьбе самбо			+						
	2 Правила соревнований в борьбе самбо			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в борьбе самбо		30		30						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в лыжных гонках			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		14		14						УК - 7
	1 Развитие физических качеств в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 5 семестр		64		64						
		6 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		6		6						УК - 7
	1 История возникновения и развития легкой атлетики			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном виде		10		10						УК - 7
	1 Техника в настольном теннисе			+						

спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	2 Обучение специальным элементам техники и тактики настольного тенниса			+						
	3 Тактика в настольном теннисе			+						
	4 Психологическая подготовка в лыжных гонках			+						
	5 Управление дыханием в настольном теннисе			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		2		2						УК - 7
	1 Методика организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу			+						
	2 Правила соревнований в настольном теннисе			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		8		8						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		14		14						УК - 7
	1 Развитие физических качеств в борьбе самбо и баскетболе			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								

Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 6 семестр		40		40						
		7 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	1 Правила безопасности в легкой атлетике	6		6						УК - 7
				+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	1 Обучение специальным элементам техники и тактики баскетбола	10		10						УК - 7
	2 Тактика в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	1 Правила соревнований в баскетболе	4		4						УК - 7
				+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в легкой	6		6						УК - 7
				+						

спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	атлетике									
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		14		14						УК - 7
	1 Развитие физических качеств в борьбе самбо и лыжных гонках			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 7 семестр		40		40						
						5 курс				
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол						6		6		УК - 7
	1 Определения и термины							+		
	2 Цель и задачи конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол							+		
	3 Правила безопасности в легкой атлетике, борьбе Самбо, лыжных гонках, настольном теннисе, баскетболе							+		
Форма контроля						устный опрос				
2 Основы техники и тактики игры в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные						20			20	УК - 7
	1 Техника в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол								+	

гонки, настольный теннис, баскетбол	2 Обучение специальным элементам техники конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол									+	
	3 Тактика в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол									+	
	4 Психологическая подготовка в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол									+	
	5 Управление дыханием в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол									+	
Форма контроля						устный опрос					
3 Правила соревнований по конкретному виду спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол						10				10	УК - 7
	1 Правила соревнований в легкой атлетике, борьбе Самбо, лыжных гонках, настольном теннисе, баскетболе									+	
Форма контроля						устный опрос					

4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол						148			148	УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол								+	
Форма контроля						устный опрос				
5 Физическая подготовка						140			140	УК - 7
	1 Развитие физических качеств в легкой атлетике, борьбе Самбо, лыжных гонках, настольном теннисе, баскетболе								+	
Форма контроля						устный опрос				
Промежуточная аттестация						зачет				УК - 7
Всего за 5 курс						324	-	6	318	
Аудиторных и СРС		328	-	328	-	324	-	6	318	
Зачет						4				
Всего		328				328				



## 5 Общеобразовательные технологии

С целью обеспечения развития у обучающегося навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 08.03.01 «Строительство» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Академией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Номер темы	Используемые в учебном процессе интерактивные и активные образовательные технологии						Всего
	лекции		практические (семинарские) занятия		лабораторные занятия		
	форма	часы	форма	часы	форма	часы	
1	-	-	дискуссия, беседа	2	-	-	2
2	-	-	игровой метод, соревновательный метод	190	-	-	190
Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов)							192 часа (58%)

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

б) перечень дополнительной литературы

3. Физическая культура студента: учебник / Ред.В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2004. -448 с
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

в) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Питание и гигиена спортсменов: учебное пособие. – Курган: Изд-во КГСХА, 2017. – 84 с.

7. Антонов М.А. Методические указания к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
8. Антонов М.А. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
9. Физическая культура: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями/ С. Р. Рабаданов [и др.]. - Курган: КГСХА, 2013. -62 с
10. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - М.:МГАВТ, 2016. - 32 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652249>

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

11. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
12. Университетская электронная библиотека: <http://www.infoliolib.info>

д) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

13. Microsoft windows Professional 7.
14. Microsoft office 2007
15. Kaspersky Endpoint Security.
16. Microsoft windows server 2008.

#### **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 1, главный корпус	Две раздевалки, два душа, два туалета, электронное табло, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, гимнастические маты, брусья, навесные перекладины
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 2, главный корпус	Столы для настольного тенниса, борцовский ковер, навесные перекладины, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастический конь, козел, гимнастические стенки
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4	300 пар лыж, стол настольного тенниса
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гиревой зал, главный корпус	Гири, гантели, штанга, зеркала, аудиторные скамейки

## **8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлен в приложении 1.

## **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Планирование и организация времени на освоение дисциплины, предусматривается ФГОС и учебным планом дисциплины. Объем часов и виды учебной работы по формам обучения распределены в рабочей программе дисциплины в п.4.2.

Для организации работы по подготовке студентов к практическим и лекционным занятиям преподавателем разработаны следующие методические указания:

1. Антонов М.А. Методические указания к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
2. Антонов М.А. Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»

Кафедра гуманитарных дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки – 08.03.01 Строительство

Направленность программы (профиль) – Промышленное и гражданское строительство

Квалификация – Бакалавр

## 1 Общие положения

1.1 Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» основной образовательной программы 08.03.01 Строительство.

1.2 В ходе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие виды контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

1.3 Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является зачет.

## 2 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
		текущий контроль	промежуточная аттестация
1	2	3	4
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	УК- 7	устный опрос	<i>вопросы к зачету</i>
2 Основы техники и тактики в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	УК- 7	устный опрос	<i>вопросы к зачету</i>
3 Правила соревнований по конкретному виду спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	УК- 7	устный опрос	<i>вопросы к зачету</i>
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	УК- 7	сдача нормативов / устный опрос	<i>вопросы к зачету</i>
5 Физическая подготовка	УК- 7	сдача нормативов / устный опрос	<i>вопросы к зачету</i>

3. Типовые контрольные задания (необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы)

3.1 Оценочные средства для входного контроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Не предусмотрены.

3.2 Оценочные средства для текущего контроля

Текущий контроль, для студентов очной формы обучения, осуществляется с учетом специфики группы здоровья обучающегося. В зависимости от состояния здоровья, подтвержденного заключением врачебной комиссии, выделяют три категории обучающихся по состоянию здоровья:

- основная медицинская группа (без отклонений в состоянии здоровья);
- специальная медицинская группа (занятия по «Элективным курсам по физической культуре» осуществляются в щадящем режиме, в зависимости от характера заболевания (по усмотрению преподавателя));
- группа временно освобожденных от занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (врачебная комиссия запрещает в определенный промежуток времени, таким обучающимся выполнять активную физическую нагрузку, ввиду, отклонений и (или) дефектов в физиологическом развитии).

Информация о состоянии здоровья предоставляется преподавателю обучающимися не позднее срока начала текущего контроля (1 октября). Только после этого происходит процедура формирования учебных групп.

Обучающиеся заочной формы, по состоянию здоровья на группы не разделяются и проходят процедуру текущего контроля на общих основаниях.

3.2.1 Устный опрос

Текущий контроль в данном разделе проводится в форме устного опроса с целью оценки знаний и умений обучающихся заочной и (или) очной форм по конкретной теме.

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: УК – 7.

Тема 1. «Происхождение конкретного (избранного) вида спорта».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. История развития. Определения и термины в легкой атлетике.
2. История развития. Определения и термины в борьбе Самбо.
3. История развития. Определения и термины в лыжных гонках.
4. История развития. Определения и термины в баскетболе.
5. История развития. Определения и термины в настольном теннисе.
6. Цель и задачи легкой атлетики.
7. Цель и задачи борьбы Самбо.
8. Цель и задачи лыжных гонок.
9. Цель и задачи баскетбола.
10. Цель и задачи настольного тенниса.
11. Правила безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике.
12. Правила безопасности при проведении соревнований по борьбе Самбо.
13. Правила безопасности при проведении соревнований по лыжным гонкам.
14. Правила безопасности при проведении соревнований по баскетболу.
15. Правила безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).

## Тема 2. «Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Техника в лёгкой атлетике.
2. Обучение специальным элементам техники и тактики лёгкой атлетики.
3. Тактика в лёгкой атлетике.
4. Психологическая подготовка в лёгкой атлетике.
5. Управление дыханием в лёгкой атлетике.
6. Техника в борьбе Самбо.
7. Обучение специальным элементам техники и тактики борьбы Самбо.
8. Тактика в борьбе Самбо.
9. Психологическая подготовка в борьбе Самбо.
10. Управление дыханием в борьбе Самбо.
11. Техника в лыжных гонках.
12. Обучение специальным элементам техники и тактики лыжных гонок.
13. Тактика в лыжных гонках.
14. Психологическая подготовка в лыжных гонках.
15. Управление дыханием в лыжных гонках.
16. Техника в баскетболе.
17. Обучение специальным элементам техники и тактики баскетбола.
18. Тактика в баскетболе.
19. Психологическая подготовка в баскетболе.
20. Управление дыханием в баскетболе.
21. Техника в настольном теннисе.
22. Обучение специальным элементам техники и тактики настольного тенниса.
23. Тактика в настольном теннисе.
24. Психологическая подготовка в настольном теннисе.
25. Управление дыханием в настольном теннисе.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).

### Тема 3. «Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Правила соревнований по лёгкой атлетике.
2. Правила соревнований по борьбе Самбо.
3. Правила соревнований по лыжным гонкам.
4. Правила соревнований по баскетболу.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).

### Тема 4. «Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Совершенствование и пролонгация физических качеств применяемых в лёгкой атлетике.
2. Совершенствование и пролонгация физических качеств применяемых в борьбе Самбо.
3. Совершенствование и пролонгация физических качеств применяемых в лыжных гонках.
4. Совершенствование и пролонгация физических качеств применяемых в баскетболе.
5. Совершенствование и пролонгация физических качеств применяемых в настольном теннисе.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).

### Тема 5. «Физическая подготовка».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Развитие силы в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
2. Развитие ловкости в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.



3. Развитие гибкости в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
4. Развитие быстроты в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
5. Развитие выносливости в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
6. Развитие скоростно-силовых качеств в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
7. Развитие координационных качеств в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).

#### Критерии оценки:

Наименование показателя	Описание показателя
Зачтено	<p><b>Знает, знает не достаточно полно, знает некоторые:</b> предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7);</p> <p><b>Умеет, умеет в большинстве случаев, умеет частично</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта (для УК- 7);</p> <p><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).</p>
Не зачтено	<p><b>Не знает:</b> предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7);</p> <p><b>Не умеет</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта (для УК- 7);</p> <p><b>Не владеет</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).</p>

Компетенция УК- 7 считается сформированной, если обучающийся получил оценку «зачтено».

### 3.2.2 Сдача нормативов (тестирование)

Текущий контроль в данном разделе проводится для студентов основной и специальной медицинских групп, очной формы обучения. Обучающиеся обязаны в каждом семестре сдавать по пять контрольных нормативов, оценивающих их физическую подготовленность по пятибалльной шкале (по усмотрению преподавателя), и по два специальных норматива (только для основной группы здоровья), оценивающих их технико-тактическую подготовленность (в зависимости от избранного вида спорта). Студенты очной формы обучения, освобожденные от занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», а также все обучающиеся заочной формы, участие в сдаче нормативов не принимают.

Перечень компетенций, проверяемых оценочным средством: УК – 7.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы очного отделения

#### Девушки

№	Контрольные тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 500 м (мин., сек)	1.50	2.05	2.15	2.20	2.26
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	25	20	17	13	10
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
9	Приседание на одной ноге, с опорой о гладкую стену (кол-во раз).	12	10	8	6	4
10	Челночный бег (10x10 м) (сек.)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0

#### Юноши

№	Контрольные тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
8	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
5	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9	Подтягивание из виса на высокой	15	12	9	7	5

	перекладине (кол-во раз)					
10	Челночный бег (10x10 м) (сек.)	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0

В каждом (1,2,4,5,6 и 7-ом) семестре, обучающиеся очного отделения, выполняют пять практических тестов. В осенние (нечетные) семестры преподаватель принимает контрольные нормативы согласно своей рабочей программы и в зависимости от условий проведения учебных занятий.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы очного отделения

Девушки

№	Контрольные нормативы*	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	без учета времени				
2	Бег 500 м (мин., сек)	без учета времени				
3	Бег 100 м (сек)	17.0	17.9	18.7	19.0	20.0
4	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	без учета времени				
6	Прыжки в длину с места (см)	168	160	150	130	100
7	Прыжки в длину с разбега (см)	325	300	280	250	200
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	9	7	5	3	1
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	40	30	20	10	5
9	Приседание на одной ноге, с опорой о гладкую стену (кол-во раз).	8	6	4	2	1

Юноши

№	Контрольные нормативы*	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	без учета времени				
2	Бег 1 км (мин., сек.)	без учета времени				
3	Бег 100 м (сек)	14.0	14.3	14.6	14.9	15.2
4	Прыжки в длину с места (см)	230	223	215	210	200
8	Прыжки в длину с разбега (см)	435	410	390	350	320
5	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	без учета времени				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	7	5	3	1
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	3	1

\* Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяют преподаватели с учетом различных особенностей и индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Текущий контроль оценки физической подготовленности студентов основной и специальной медицинской группы очного отделения, рассчитывается как среднее арифметическое между пятью оценками в баллах, полученных при сдаче контрольных нормативов.

Специальные нормативы для оценки технико-тактической подготовленности студентов  
основной медицинской группы очного отделения

Девушки

Вид спорта	Контрольные тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Легкая атлетика	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Самбо	Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
	Приседание в течение 1 мин (кол-во раз)	65	60	55	50	45
Лыжные гонки	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00
	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Баскетбол	Штрафные броски из 10 попыток (кол-во раз)	8	7	6	5	3
	Бросок по кольцу после прохода на 2 шага из 10 попыток (кол-во раз)	9	8	6	4	2
Настольный теннис	Отбивание мяча ракеткой попеременно (мин, сек)	2.00	1.40	1.20	0.50	0.30
	Двухсторонняя игра без потери мяча (мин, сек)	2.00	1.30	1.10	0.40	0.30

Юноши

Вид спорта	Контрольные тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Легкая атлетика	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Самбо	Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
	Приседание в течение 1 мин (кол-во раз)	70	65	60	55	50
Лыжные гонки	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	17.00	17.30	18.00	18.30	19.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00
Баскетбол	Штрафные броски из 10 попыток (кол-во раз)	8	7	6	5	3
	Бросок по кольцу после прохода на 2 шага из 10 попыток (кол-во раз)	9	8	6	4	2
Настольный теннис	Отбивание мяча ракеткой попеременно (мин, сек)	2.00	1.40	1.20	0.50	0.30
	Двухсторонняя игра без потери мяча (мин, сек)	2.00	1.30	1.10	0.40	0.30

В каждом (1,2,4,5,6 и 7-ом) семестре, обучающиеся очного отделения основной медицинской группы, выполняют по два специальных практических теста. В осенние и весенние семестры преподаватель принимает контрольные нормативы согласно своей рабочей программы и в зависимости от выбранного вида спорта.

Для обучающихся очной формы основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей (динамика роста контрольных тестов) в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Ожидаемый результат: обучающиеся должны знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).

#### **Критерии оценки:**

- «зачтено» выставляется обучающемуся основной и специальной медицинской группы, если средняя арифметическая всех пройденных им контрольных нормативов составляет не менее 2 баллов, при условии того, что каждый из пяти нормативов был сдан хотя бы на 1 балл;

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет менее 2 баллов.

Компетенция УК- 7 считается сформированной, если обучающийся получил оценку «зачтено».

### 3.3 Оценочные средства для контроля самостоятельной работы

3.3.1 Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», предусмотренные учебным планом

Не предусмотрены.

3.3.2 Контрольные работы/ расчетно-графические работы, предусмотренные учебным планом

Не предусмотрены.

### 3.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в основной и специальной медицинских группах, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий (не менее 80%, только для очной формы обучения),

- знаний теоретического раздела программы (вопросы к зачету, в зависимости от избранного вида спорта),

- выполнение установленных на данный семестр нормативных тестов общей физической (для основной и специальной медицинской групп здоровья очного отделения) и тактико-технической подготовки (для основной медицинской группы здоровья очного отделения).

Критерии оценки физической и технико-тактической подготовленности студента на зачете (для очного отделения)

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 80% по неуважительной причине

**Критерии оценки:**

- «зачтено» выставляется обучающемуся основной и специальной медицинской группы, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет не менее 2 баллов, при условии того, что каждый из пяти нормативов был сдан хотя бы на 1 балл;

- «не зачтено» выставляется обучающемуся, если средняя арифметическая пройденных им контрольных нормативов составляет менее 2 баллов.

Обучающиеся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования в виде написания реферата и устного описания его содержания (не более 5 минут, в свободной форме) с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Перечень рефератов для промежуточной аттестации (зачет) у обучающихся на очном отделении, освобожденных от практических занятий:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Двигательный режим.
3. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
4. Физическое воспитание в вузе.
5. Физическая культура в жизни студента.
6. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
7. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.
8. Развитие физических качеств.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
10. Производственная гимнастика.

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенция УК- 7 сформирована, если обучающийся получил оценку «зачтено» / не сформирована, если обучающийся получил оценку «не зачтено».

Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет) у обучающихся на заочном отделении:

1. История развития. Определения и термины в легкой атлетике.
2. История развития. Определения и термины в борьбе Самбо.
3. История развития. Определения и термины в лыжных гонках.
4. История развития. Определения и термины в баскетболе.
5. История развития. Определения и термины в настольном теннисе.
6. Цель и задачи легкой атлетики.
7. Цель и задачи борьбы Самбо.
8. Цель и задачи лыжных гонок.
9. Цель и задачи баскетбола.

10. Цель и задачи настольного тенниса.
11. Правила безопасности при проведении соревнований по легкой атлетике.
12. Правила безопасности при проведении соревнований по борьбе Самбо.
13. Правила безопасности при проведении соревнований по лыжным гонкам.
14. Правила безопасности при проведении соревнований по баскетболу.
15. Правила безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.
16. Техника в лёгкой атлетике.
17. Обучение специальным элементам техники и тактики лёгкой атлетики.
18. Тактика в лёгкой атлетике.
19. Психологическая подготовка в лёгкой атлетике.
20. Управление дыханием в лёгкой атлетике.
21. Техника в борьбе Самбо.
22. Обучение специальным элементам техники и тактики борьбы Самбо.
23. Тактика в борьбе Самбо.
24. Психологическая подготовка в борьбе Самбо.
25. Управление дыханием в борьбе Самбо.
26. Техника в лыжных гонках.
27. Обучение специальным элементам техники и тактики лыжных гонок.
28. Тактика в лыжных гонках.
29. Психологическая подготовка в лыжных гонках.
30. Управление дыханием в лыжных гонках.
31. Техника в баскетболе.
32. Обучение специальным элементам техники и тактики баскетбола.
33. Тактика в баскетболе.
34. Психологическая подготовка в баскетболе.
35. Управление дыханием в баскетболе.
36. Техника в настольном теннисе.
37. Обучение специальным элементам техники и тактики настольного тенниса.
38. Тактика в настольном теннисе.
39. Психологическая подготовка в настольном теннисе.
40. Управление дыханием в настольном теннисе.
41. Правила соревнований по лёгкой атлетике.
42. Правила соревнований по борьбе Самбо.
43. Правила соревнований по лыжным гонкам.
44. Правила соревнований по баскетболу.
45. Правила соревнований по настольному теннису.
46. Развитие силы в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
47. Развитие ловкости в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
48. Развитие гибкости в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
49. Развитие быстроты в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
50. Развитие выносливости в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.

51. Развитие скоростно-силовых качеств в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.
52. Развитие координационных качеств в конкретном (избранном) виде спорта: легкая атлетика, борьба Самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол.

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенция УК- 7 сформирована, если обучающийся получил оценку «зачтено» / не сформирована, если обучающийся получил оценку «не зачтено».

#### 4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Формирование оценки промежуточной аттестации освоения дисциплины зависит от уровня усвоения компетенций, которые обучающийся обязан освоить по данной дисциплине, что позволяет достигнуть поставленных целей.

Связь между итоговой оценкой и уровнем освоения заданных компетенций представлена в таблице «Критерии оценок освоения компетенций».

Наименование показателя	Описание показателя	Уровень сформированности компетенции
Зачтено	<b>Знает:</b> предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7); <b>Умеет</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта (для УК- 7); <b>Владеет</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).	Повышенный уровень
Зачтено	<b>Знает не достаточно полно:</b> предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7); <b>Умеет в большинстве случаев</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта (для УК- 7); <b>Владеет в большинстве случаев</b> средствами и	Базовый уровень



	методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).	
Зачтено	<p><b>Знает некоторые:</b> предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7);</p> <p><b>Умеет частично</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта (для УК- 7);</p> <p><b>Владеет частично</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта (для УК- 7).</p>	Пороговый уровень (обязательный для всех обучающихся)
Не зачтено	<p><b>Не знает:</b> предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта;</p> <p><b>Не умеет</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта;</p> <p><b>Не владеет</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта.</p>	Компетенция не сформирована

Оценка «зачтено», означает успешное прохождение аттестационного испытания.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в виде устного зачета с целью определения качества полученных знаний; выявления уровня сформированности умений и навыков.

Учебным планом по направлению подготовки 08.03.01 Строительство предусмотрена одна промежуточная аттестация. Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Во время зачета студент должен дать развернутый ответ на вопросы, изложенные в билете. Преподаватель вправе задавать дополнительные вопросы по всему изучаемому курсу.

Во время ответа обучающийся должен знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта.

Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения.