

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

Кафедра гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета *И.Н. Миколайчик*  
« 4 » *апреля* 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки – 35.03.07 Технология производства и переработки  
сельскохозяйственной продукции

Направленность программы (профиль) – Хранение и переработка  
сельскохозяйственной продукции

Квалификация – Бакалавр

Лесниково  
2019

Разработчик:

доцент \_\_\_\_\_  М.В. Шимченко


Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин « 4 » апреле 2019 г. (протокол № 22)

Завкафедрой,

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

Одобрена на заседании методической комиссии факультета биотехнологии « 4 » апреле 2019 г. (протокол № 2)

Председатель методической комиссии факультета,

канд. сельскохозяйств. наук, доцент \_\_\_\_\_  А.В. Цопанова

## **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 части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

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

2.3 Результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» необходимы для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## **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 обеспечения полноценной	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики

социальной и профессиональной деятельности	социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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.
--	---	--

#### 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
в т.ч. лекции	-	-
практические занятия (включая семинары)	328	6
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	-	318
в т.ч. курсовая работа (проект)	-	-
расчетно-графическая работа	-	-
контрольная работа	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	1,2,3,4 семестры	4/5 курс
Общая трудоемкость дисциплины	328	328



атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	2 Правила соревнований 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	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в настольном теннисе и баскетболе	56		56						УК - 7
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка	1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость	22		22						УК - 7
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 1 семестр		98		98						
		2 семестр								
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	1 История возникновения и развития легкой атлетики	4		4						УК - 7
	2 Правила безопасности в легкой атлетике			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и		6		6						УК - 7

тактики игры в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	1 Тактика в конкретном виде спорта: легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол			+						
	2 Психологическая подготовка борцов самбистов			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному виду 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 по борьбе самбо			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол		42		42						УК - 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в лыжных гонках			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка		10		10						УК - 7
	1 Развитие физических качеств: - гибкость - быстрота			+						
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная		зачет								УК - 7

аттестация									
Всего за 2 семестр		66		66					
		3 семестр							
1 Происхождение конкретного вида спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки ,настольный теннис, баскетбол		4		4					УК - 7
1 История возникновения и развития борьбы самбо, настольного тенниса и баскетбола 2 Правила безопасности в борьбе самбо и баскетболе				+					
Форма контроля		устный опрос							
2 Основы техники и тактики игры в конкретном виде спорта; легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки ,настольный теннис, баскетбол		6		6					УК - 7
1 Тактика в борьбе самбо				+					
2 Психологическая подготовка лыжников гонщиков				+					УК - 7
3 Управление дыханием				+					
Форма контроля		устный опрос							
3 Правила соревнований по конкретному виду спорта : легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки ,настольный теннис, баскетбол		4		4					УК - 7
1 Методика организации и проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам				+					
2 Правила соревнований по лыжным гонкам				+					
Форма контроля		устный опрос							
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта : легкая		40		40					УК - 7
1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков в самбо				+					



атлетика, борьба самбо, лыжные гонки , настольный теннис, баскетбол										
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
5 Физическая подготовка	1 Развитие физических качеств: - выносливость - скоростно- силовые качества	8		8 +						УК - 7
Форма контроля		устный опрос, сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 3 семестр		62		62						
		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 лыжных гонок			+						
	2 Правила безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам			+						
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 Тактика в лыжных гонках			+						
	2 Психологическая подготовка			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по		4		4 +						УК - 7
	1 Методика организации и			+						

конкретному виду спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол	проведения спортивных соревнований по баскетболу и настольному теннису									
	2 Правила соревнований по баскетболу и настольному теннису			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном виде спорта : легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол вида спорта		68		68						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: - координационные качества			+						
Форма контроля		устный опрос сдача нормативов								
Промежуточная аттестация		зачет								УК - 7
Всего за 4 семестр		102		102						
						4,5 курсы				
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							+		

вида спорта										
Форма контроля						устный опрос				
2 Основы техники и тактики игры в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол						30			30	УК - 7
	1 Техника в конкретном виде спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные 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.									+	
Форма контроля						устный опрос				
3 Правила соревнований по избранному виду спорта: легкая атлетика, борьба самбо, лыжные гонки, настольный теннис, баскетбол						4			4	УК - 7
	1 Правила соревнований								+	
Форма контроля						устный опрос				
4 Методика обучения						144			144	УК - 7



## 5 Образовательные технологии

С целью обеспечения развития у обучающегося навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции реализация компетентного 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	тренинг, кейс-метод	-	-	-	-	-	-
3	игровой метод, соревновательный метод	190	-	-	-	-	190
Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов)							192 (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 разработки 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 разработки 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

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
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	300 пар лыж, стол настольного тенниса

и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4	
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 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Приложение 1)**

### **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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

#### **9.1 Учебно-методическое обеспечение аудиторных занятий**

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» образовательной программой предусмотрено проведение следующих занятий: практические занятия, индивидуальные и групповые консультации, самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся для углубленного изучения студентами определенных тем, закрепления и проверки полученных знаний, овладения навыками самостоятельной работы.

Подготовка к групповому занятию начинается ознакомлением с его планом по соответствующей теме, временем, отведенное на данное занятие, перечнем рекомендованной литературы. Затем следует главный этап подготовки к занятию: студенты в соответствии с планом семинара изучают соответствующие источники.

Практическое занятие является действенным средством усвоения курса элективные курсы по физической культуре. Поэтому студенты, получившие на занятии неудовлетворительную оценку, а также пропустившие его по любой причине, обязаны отработать возникшие задолженности. По итогам практических занятий студент получает допуск к зачету.

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

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

#### **9.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является более продуктивной и эффективной, если правильно используются консультации. Консультация – одна из форм учебной работы. Она предназначена для оказания помощи студентам в решении вопросов, которые могут возникнуть в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку докладов, различных презентаций. При самостоятельной работе большое внимание нужно уделять работе с первоисточниками, дополнительной литературой, учебной литературой.

Самостоятельная работа студентов обычно складывается из нескольких составляющих:

- работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, историческими первоисточниками, дополнительной литературой, в том числе материалами интернета;
- написание докладов, рефератов;
- участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад;
- подготовка к зачету непосредственно перед ним.

Зачет – форма проверки знаний студентов по изучаемому курсу. Он позволяет обобщить и углубить полученные знания, систематизировать и структурировать их.

За месяц до проведения зачета преподаватель сообщает студентам примерные вопросы, вынесенные для обсуждения на промежуточной аттестации.

Для организации самостоятельной работы студентов по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» преподавателем разработаны следующие методические указания:

1. Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студентов очной и заочной формы 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 – 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Направленность программы (профиль) – Хранение и переработка сельскохозяйственной продукции

Квалификация – Бакалавр

## 1 Общие положения

1.1 Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» основной образовательной программы 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции.

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

1.3 Formой 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 вида спорта	УК-7	устный опрос	<i>вопросы к зачету</i>
2 Основы техники и тактики игры 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 избранному 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», предусмотренные учебным планом

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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.
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.

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).

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

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Правила соревнований по легкой атлетике
2. Правила соревнований по борьбе.
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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).

### Тема 5. «Физическая подготовка».

Перечень вопросов для проведения устного опроса.

1. Развитие силы: в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе
2. Развитие ловкости. в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе

3. Развитие гибкости в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе
4. Развитие быстроты. в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе
5. Развитие выносливости в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе .
6. Развитие в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе
7. Развитие координационных качеств в : легкой атлетике, борьбе самбо, лыжных гонках ,настольном теннисе, баскетболе

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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).

#### Критерии оценки:

Оценка	Критерии
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;</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;</p> <p><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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;</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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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. Обучающие 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 висячем положении подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
10	Челночный бег (10x10 м) (сек.)	25.0	26.0	27.0	28.0	29.0

В каждом (1,2,3 и 4-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
Льжные 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
Льжные 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 (1,2,3 и 4-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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).

Критерии оценки:

Оценка	Критерии
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;</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;</p> <p><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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;</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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).</p>

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:

Оценка	Критерии
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;</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;</p> <p><b>Владеет, владеет в большинстве случаев, владеет частично</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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;</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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).</p>

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 тем для 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) для 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 борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,настольном теннисе.
47. Развитие ловкости в легкой атлетике, борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,настольном теннисе.
48. Развитие гибкости в легкой атлетике, борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,настольном теннисе.
49. Развитие быстроты в легкой атлетике, борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,настольном теннисе.
50. Развитие выносливости. в легкой атлетике, борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,настольном теннисе.
51. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике, борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,настольном теннисе.
52. Развитие координационных качеств в легкой атлетике, борьбе самбо лыжных гонках, баскетболе ,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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).

Итогом промежуточной аттестации является однозначное решение: компетенция УК - 7 сформирована / не сформирована.

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

Критерии оценок освоения компетенций

Наименование показателя	Описание показателя	Уровень сформированности компетенции
Зачтено	<p><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;</p> <p><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;</p> <p><b>Владеет</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).</p>	Повышенный уровень
Зачтено	<p><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;</p> <p><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;</p> <p><b>Владеет в большинстве случаев</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).</p>	Базовый уровень
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;</p> <p><b>Умеет частично</b> формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и</p>	Пороговый уровень (обязательный для всех обучающихся)

	<p>проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта;  <b>Владеет частично</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (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;  <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;  <b>Не владеет</b> средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (для УК - 7).</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.

Подготовка обучающегося к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период практических занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется основной и дополнительной литературой по дисциплине (см. перечень литературы в рабочей программе дисциплины).

Оценка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций осуществляется преподавателем на основе принципов объективности и независимости оценки результатов обучения, используя объективные данные результатов текущей аттестации студентов.

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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Полнота ответа определяется показателями оценивания планируемых результатов обучения.