

е520505fa8656f87a9bfceaf8d33137aa7c158671

образования «Блазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко» в г. Ижевске

Ректор

Ректор

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: формирование компетенций у обучающихся, связанных со способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту".

Задачи:

- сформировать знания, формирующие способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- сформировать умения для поддержания должного уровня физической подготовленности, грамотного распределения нагрузок, выработки индивидуальной программы физической подготовки, учитывающей индивидуальные особенности развития организма;
- сформировать навыки владения методами поддержки должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания школьного курса «Биология», «Физическая культура» и дисциплин «Основы медицинских знаний», «Физическая культура и спорт».

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» могут быть использованы студентами при прохождении практики, а также в повседневной жизни.

1.4. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академические часы
Общая трудоемкость дисциплины	0	328
СЕМЕСТР 2		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		
Лабораторные работы		
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		76
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 3		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		58
СЕМЕСТР 4		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		64
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 5		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		64
СЕМЕСТР 6		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		

Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		66
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 2								
Раздел 1. Лыжная подготовка.		28	12		12			16
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.	4	2		2			2
2	Тема 2. Двухшажный ход.	4	2		2			2
3	Тема 3. Одновременный ход.	4	2		2			2
4	Тема 4. Бесшажный, свободный ход.	6	2		2			4
5	Тема 5. Четырехшажный ход.	6	2		2			4
6	Тема 6. Спуски и подъемы.	4	2		2			2
Раздел 2. Баскетбол		24	12		12			12
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».	4	2		2			2
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	2		2			2
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	2		2			2
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2			2
Раздел 3. Волейбол		24	12		12			12
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».	4	2		2			2
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	2		2			2
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	2		2			2

5	Тема 5. Атакующий удар.	4	2		2		2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2		2
Вид промежуточной аттестации – зачет							
Итого за 2 семестр		76					76
3 семестр							
Раздел 1. Легкая атлетика		18	12		12		6
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.	2	2		2		
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	2		2		2
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	2		2		2
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	2		2		2
5	Тема 5. Прыжки в длину.	2	2		2		
6	Тема 6. Метание снаряда.	2	2		2		
Раздел 2. Баскетбол		20	12		12		8
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2		
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2		2
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	2		2		2
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	2		2		2
5	Тема 5. Прием и передач мяча.	4	2		2		2
6	Тема 6. Командные действия.	2	2		2		
Раздел 3. Волейбол		20	12		12		8
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2		
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2		2
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	2		2		2
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	2		2		2
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	2		2		2
6	Тема 6. Командные действия.	2	2		2		
Итого за 3 семестр		58					58
Семестр 4							
Раздел 1. Лыжная подготовка.		20	12		12		8
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.	2	2		2		
2	Тема 2. Двухшажный ход.	4	2		2		2
3	Тема 3. Одновременный ход.	4	2		2		2
4	Тема 4. Бесшажный, свободный ход.	4	2		2		2
5	Тема 5. Четырехшажный ход.	4	2		2		2
6	Тема 6. Спуски и подъемы.	2	2		2		
Раздел 2. Баскетбол		22	12		12		10
1	Тема 1. Требования по обеспечению	2	2		2		

	безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.							
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	2		2			2
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	2		2			2
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2			2
Раздел 3. Волейбол		22	12		12			10
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	2	2		2			2
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	2	2		2			2
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	2	2		2			2
5	Тема 5. Атакующий удар.	2	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	2	2		2			2
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 4 семестр		64						64
Семестр 5								
Раздел 1. Легкая атлетика		20	12		12			8
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	2	2		2			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	2		2			2
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	2		2			2
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	2		2			2
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	2		2			2
Раздел 2. Баскетбол		22	12		12			10
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	2		2			2
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	2		2			2
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2			2
Раздел 3. Волейбол		22	12		12			10
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	2		2			2
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	2		2			2
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2			2

Итого за 5 семестр		64					64
Семестр 6							
Раздел 1. Легкая атлетика		22	12		12		10
1	Тема 1. Бег на короткие дистанции.	4	2		2		2
2	Тема 2. Прыжки в длину.	4	2		2		2
3	Тема 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	6	4		4		2
4	Тема 4. Судейство соревнований по легкой атлетике	8	4		4		4
Раздел 2. Баскетбол		22	12		12		10
1	Тема 1. Прием и передачам мяча.	4	2		2		2
2	Тема 2. Командные действия.	4	2		2		2
3	Тема 3. Организация и проведение соревнований по баскетболу	6	4		4		2
4	Тема 4. Практическое судейство по баскетболу	8	4		4		4
Раздел 3. Волейбол		22	12		12		10
1	Тема 1. Атакующий удар.	4	2		2		2
2	Тема 2. Командные действия.	4	2		2		2
3	Тема 3. Организация и проведение соревнований по волейболу	6	4		4		2
4	Тема 4. Практическое судейство по волейболу	8	4		4		4
Вид промежуточной аттестации – зачет							
Итого за 6 семестр		66					66
Итого по дисциплине		328					328

3.2. Занятия лекционного типа

Учебным планом не предусмотрены

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 2

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 1.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по лыжной подготовке:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов.
2. Краткая история лыжного спорта.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 2.

Тема: Двухшажный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение двухшажного хода.
4. Подвижные игры на лыжах.
5. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 3.

Тема: Одновременный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Виды одновременных ходов.
4. Выполнение одновременных ходов.
5. Подвижные игры на лыжах.
6. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 4.

Тема: Бесшажный, свободный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Свободный и бесшажный ход.
3. Подвижные игры на лыжах.
4. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 5.

Тема: Четырехшажный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Четырехшажный ход.
3. Прогулка по лесу 4 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 6.

Тема: Спуски и подъемы.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Стойки для спусков.
3. Виды спусков и подъемов.
4. Подвижные игры на лыжах.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 7.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;

- требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.
2. История развития баскетбола в регионе.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 8.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 9.

Тема: Техника выполнения бросков.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 10.

Тема: Ведение мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
4. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 11.

Тема: Прием и передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи и передача мяча после выполнения шага.
5. Передачи мяча во встречных колоннах.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 12.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».

4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 13.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.
2. История развития волейбола в регионе.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 14.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 15.

Тема: Прием-передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Поддачи в парах.
4. Поддачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 17.

Тема: Атакующий удар.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.

3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 18.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 3

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 1.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития легкой атлетики.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 2.

Тема: Бег на короткие дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 3.

Тема: Бег на средние дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 4.

Тема: Бег на длинные дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 м).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 5.

Тема: Прыжки в длину.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 6.

Тема: Метание снаряда.

Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 7.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 8.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 9.

Тема: Техника выполнения бросков.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.

5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 10.

Тема: Ведение мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении.
4. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
5. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 11.

Тема: Прием и передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 12.

Тема: Командные действия.

1. Перечень заданий:
2. Разминка.
3. Командные и индивидуальные действия в нападении.
4. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
5. Командные и индивидуальные действия в защите.
6. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 13.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 14.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.

2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 15.

Тема: Прием-передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 17.

Тема: Атакующий удар.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 18.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 4

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 1.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по лыжной подготовке:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов.
2. История развития лыжного спорта в регионе.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 2.

Тема: Двухшажный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Выполнение двухшажного хода.
4. Прохождение дистанции 3 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 3.

Тема: Одновременный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Скользящий шаг.
3. Виды одновременных ходов.
4. Выполнение одновременных ходов.
5. Подвижные игры на лыжах.
6. Прохождение дистанции 2 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 4.

Тема: Бесшажный, свободный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Свободный и бесшажный ход.
3. Прохождение дистанции 5 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 5.

Тема: Четырехшажный ход.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Четырехшажный ход.
3. Прогулка по лесу 3 км.

Раздел 1. Лыжная подготовка.

Практическое занятие 6.

Тема: Спуски и подъемы.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Стойки для спусков.
3. Виды спусков и подъемов.
4. Подвижные игры на лыжах.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 7.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 8.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Остановка «прыжком».
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 9.

Тема: Техника выполнения бросков.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 10.

Тема: Ведение мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
4. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 11.

Тема: Прием и передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи и передача мяча после выполнения шага.

5. Передачи мяча во встречных колоннах.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 12.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 13.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 14.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 15.

Тема: Прием-передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах и тройках.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Поддачи в парах.

4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 17.

Тема: Атакующий удар.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Атакующий удар с места.
3. Атакующий удар удара после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 18.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 5

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 1.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 2.

Тема: Бег на короткие дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 3.

Тема: Бег на средние дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.

2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 4.

Тема: Бег на длинные дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 м).

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 5.

Тема: Прыжки в длину.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 6.

Тема: Метание снаряда.

Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 7.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
 - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
 - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 8.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 9.

Тема: Техника выполнения бросков.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 10.

Тема: Ведение мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении.
4. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
5. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 11.

Тема: Прием и передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 12.

Тема: Командные действия.

1. Перечень заданий:
2. Разминка.
3. Командные и индивидуальные действия в нападении.
4. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
5. Командные и индивидуальные действия в защите.
6. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 13.

Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
 - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
 - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;

- требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
- правил поведения на площадке.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 14.

Тема: Стойки и перемещения.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 15.

Тема: Прием-передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Поддачи в парах.
4. Поддачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 17.

Тема: Атакующий удар.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 18.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 6

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 1.

Тема: Бег на короткие дистанции.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Бег на 100 м.
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 2.

Тема: Прыжки в длину.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 3.

Тема: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейских бригад.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 4.

Тема: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейских бригад.
3. Разработка Положения соревнований.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 5.

Тема: Судейство соревнований по легкой атлетике.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по легкой атлетике.

Раздел 1. Легкая атлетика.

Практическое занятие 6.

Тема: Судейство соревнований по легкой атлетике.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по легкой атлетике.

3. Составление протокола соревнований.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 7.

Тема: Прием и передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 8.

Тема: Командные действия.

1. Перечень заданий:
2. Разминка.
3. Командные и индивидуальные действия в нападении.
4. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
5. Командные и индивидуальные действия в защите.
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 9.

Тема: Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 10.

Тема: Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.
3. Разработка Положения соревнований.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 11.

Тема: Практическое судейство по баскетболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по баскетболу.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 12.

Тема: Практическое судейство по баскетболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по баскетболу.
3. Судейство двусторонней игры.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 13.

Тема: Атакующий удар.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 14.

Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 15.

Тема: Организация и проведение соревнований по волейболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 16.

Тема: Организация и проведение соревнований по волейболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.
3. Разработка Положения соревнований.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 17.

Тема: Практическое судейство по волейболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по волейболу.
3. Судейство двусторонней игры.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 18.

Тема: Практическое судейство по волейболу.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по волейболу.
3. Судейство двусторонней игры.

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрены

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> (Дата обращения 10.03.2020)
2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 04.03.2020)
3. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под редакцией Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. — Минск : Вышэйшая школа, 2011. — 350 с. — ISBN 978-985-06-1979-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/20295.html> (Дата обращения 10.03.2020)

5.2. Дополнительная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (Дата обращения 10.03.2020)
2. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html> (дата обращения 04.03.2020)
3. Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки:

«Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html> (дата обращения: 05.03.2020)

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.businesslearning.ru/> - Дополнительные тестовые материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
2. <http://moodle.ggpi.org/> - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»
3. <http://gto.ru/> - Материалы по практическому тестированию к курсу «Физическая культура и спорт»

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС IPR BOOKS, 2. ЭБС Юрайт, 3. ЭБС Знаниум, 4. ЭБС МЭБ, 5. ЭБС Руконт, 6. НЭБ.
7. ЭКБСОН, 8. e-library.

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус и аудитория согласно справке МТО филиала.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план дисциплины

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит.работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максималь ное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	прак	КСР					
Физическая культура и спорт / 2,3,4,5,6 семестры		36		1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. Тестирование 2. Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Доклад	36 3*18=54 5 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещени е акад. часа по неуважитель ной причине - 3 балла за невыполнен ие задания в установленн ые сроки	Допуск к зачету – 50% (50 баллов) «автомат» при зачете – 70% (70 баллов)
ИТОГО				100 (без компенсации)				

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
 (фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
 при необходимости внесения изменений на следующий год –
 оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (РПД)». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4 балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа

3.2 *Формы текущего контроля и критерии их оценивания*

СЕМЕСТР 2

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Номера игроков в баскетболе начинаются с ... номера:

- а) 1.
- б) 3.

- в) 7 .
 - г) 4.
2. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:
- а) 4.
 - б) 5.
 - в) 6.
 - г) 3.
3. На штрафной бросок даётся:
- а) 6 секунд.
 - б) 5 секунд.
 - в) 4 секунды.
 - г) 8 секунд.
4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:
- а) 1956.
 - б) 1957.
 - в) 1958.
 - г) 1959.
5. Ошибками в волейболе считаются:
- а) «3 удара касания».
 - б) «4 удара касания», удар при поддержке «двойное касание».
 - в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча.
 - г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела.
6. Волейбольная площадка имеет размеры:
- а) 18 м х 8 м.
 - б) 18 м х 9 м.
 - в) 19 м х 9 м.
 - г) 20 м х 10 м.
7. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
- а) Ходьба.
 - б) Вертикальные прыжки.
 - в) Метания.
 - г) Горизонтальные прыжки.
8. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
- а) Пастухи.
 - б) Плотники.
 - в) Кузнецы.
 - г) Мельники.
9. Протяженность марафонской дистанции:
- а) 37 км 100 м.
 - б) 42 км 195 м.
 - в) 50 км 170 м.
 - г) 54 км 230 м.
10. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- а) Только один.
 - б) Не больше трех.
 - в) Не больше двух.
 - г) Не имеет значения.

СЕМЕСТР 3

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Вес ядра для женщин:

- а) 4 кг.
- б) 4,5 кг.
- в) 5 кг.
- г) 7 кг.

2. Диаметр сектора для метания диска:

- а) 100 см.
- б) 150 см.
- в) 200 см.
- г) 250 см.

3. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление.
- б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление.
- в) Разбег, подпрыгивание, приземление.
- г) Разбег, толчок, приземление.

4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка?

- а) 8 сек.
- б) 10 сек.
- в) 5 сек.
- г) 6 сек.

5. Команда в волейболе состоит из ... игроков.

- а) 9.
- б) 5.
- в) 6.
- г) 8.

6. Волейбольная площадка условно делится на:

- а) 8 зон.
- б) 4 зоны.
- в) 6 зон.
- г) 5 зон.

7. «Либеро» может:

- а) Ставить блоки.
- б) Осуществлять переход.
- в) Проводить атаки.
- г) Принимать подачу.

8. Каждая четверть игры баскетбол длится по ... минут "чистого" времени:

- а) 15.
- б) 12.
- в) 10.
- г) 20.

9. Штаб квартира ФИБА находится в городе:

- а) Женева.
- б) Лондон.
- в) Цюрих.
- г) Париж.

10. В баскетболе на игровой площадке находится по игроков от каждой команды.
- а) 6.
 - б) 4.
 - в) 5.
 - г) 7.

СЕМЕСТР 4

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:
- а) 1.
 - б) 2.
 - в) 1,5.
 - г) 3.
2. Сколько человек входят в состав баскетбольной команды:
- а) 11.
 - б) 12.
 - в) 10.
 - г) 14.
3. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол:
- а) не нарушение правил.
 - б) нарушение правил.
 - в) серьезное нарушение правил.
 - г) обычное нарушение правил.
4. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить ... по 30 сек.
- а) Один тайм-аут.
 - б) Два тайм-аута.
 - в) Три тайм-аута.
 - г) Четыре тайм-аута.
5. В пятой партии счет идет до ... с разницей в два очка:
- а) 20 очков.
 - б) 16 очков.
 - в) 15 очков.
 - г) 25 очков.
6. В волейболе в партии счет может быть:
- а) 24:25.
 - б) 24:23.
 - в) 28:29.
 - г) 30:32.
7. Какова длина спринтерской дистанции?
- а) 100 м.
 - б) 800 м.
 - в) 1500 м.
 - г) 1000 м.

8. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- а) «Перекат».
- б) «Ножницы».
- в) «Перекид».
- г) «Пила».

9. Спринт – это:

- а) Судья на старте.
- б) Бег на длинные дистанции.
- в) Бег на короткие дистанции.
- г) Метание мяча.

10. Что такое Фальстарт?

- а) Толчок соперника в спину.
- б) Преждевременный старт.
- в) Резкий старт.
- г) Задержка старта.

СЕМЕСТР 5

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- а) Ни одного.
- б) Два.
- в) Один.
- г) За это не дисквалифицируют.

2. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- а) Бег.
- б) Прыжки в длину.
- в) Прыжки в высоту.
- г) Метание молота.

3. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- а) Доместик.
- б) Спринтер.
- в) Фаворит.
- г) Пейсмейкер.

4. В каком году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола?

- а) 1933 году.
- б) 1932 году.
- в) 1930 году.
- г) 1931 году.

5. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния метров см и более.

- а) 6 метров 25 см.

- б) 5 метров 90 см.
 - в) 6 метров 15 см.
 - г) 6 метров 05 см.
6. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки:
- а) 27 м. х 12 м.
 - б) 28 м. х 15 м.
 - в) 24 м. х 11 м.
 - г) 30 м. х 16 м.
7. Основным способом приёмом и передачи мяча в волейболе является:
- а) Нижняя передача мяча двумя руками.
 - б) Нижняя передача одной рукой.
 - в) Верхняя передача двумя руками.
 - г) Верхняя передача одной рукой.
8. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из:
- а) Двух партий.
 - б) Трёх партий.
 - в) Пяти партий.
 - г) Семи партий.
9. Какая страна считается родиной волейбола:
- а) Англия.
 - б) Франция.
 - в) США.
 - г) Россия.
10. В каком году, и кто придумал волейбол:
- а) 1891 – Джеймс Нейсмит.
 - б) 1895 – Уильям Морган.
 - в) 1896 – Пьер де Кубертен.
 - г) 1897 – Ян Амон Коменский.

СЕМЕСТР 6

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Размер метательного копья:
- а) 150 см (женское) и 175 см (мужское).
 - б) 180 см (женское) и 220 см (мужское).
 - в) 200 см (женское) и 240 см (мужское).
 - г) 230 см (женское) и 260 см (мужское).
2. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
- а) Отступить на один шаг назад.
 - б) Поднять руку вверх.
 - в) Принести извинения.
 - г) Пропустить старт.
3. Стипель-чез – это:
- а) Бег по пересеченной местности.

- б) Забег на стадионе в течение 1 часа.
 - в) Бег на 3 тыс. с препятствиями.
 - г) Забег на дистанции 42 км.
4. Игроку в баскетболе разрешается делать только ... с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.
- а) 2 шага.
 - б) 1 шаг.
 - в) 3 шага.
 - г) 4 шага.
5. Каждая баскетбольная команда имеет право в каждой четверти на:
- а) на 1 тайм-аут.
 - б) на 4 тайм-аута.
 - в) на 3 тайм-аута.
 - г) на 2 тайм-аута.
6. С какого года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин?
- а) С 1950.
 - б) С 1955.
 - в) С 1951.
 - г) С 1952.
7. С какого года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин?
- а) С 1957.
 - б) С 1953.
 - в) С 1958.
 - г) С 1960.
8. В каком году была создана международная федерация волейбола:
- а) 1941.
 - б) 1947.
 - в) 1952.
 - г) 1956.
9. Высота сетки для мужчин:
- а) 2.24 м.
 - б) 2.43 м.
 - в) 2.45 м.
 - г) 2.66 м.
10. Высота сетки у женщин:
- а) 2.34 м.
 - б) 2.14 м.
 - в) 2.24 м.
 - г) 2.38 м.

СЕМЕСТР 2

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники высокого старта.

2. Выполнение техники приема-передачи сверху двумя руками.
3. Выполнение техники ведения мяча.

СЕМЕСТР 3

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники специальных беговых упражнений.
2. Выполнение техники приема-передачи снизу двумя руками.
3. Выполнение техники бросков в кольцо.

СЕМЕСТР 4

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники прыжка в длину с места.
2. Выполнение техники верхней прямой подачи.
3. Выполнение техники бега на короткие дистанции.

СЕМЕСТР 5

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники метания теннисного мяча.
2. Выполнение техники приема-передачи за голову.
3. Выполнение техники передачи с места.

СЕМЕСТР 6

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:

Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.

Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Составить положение соревнований по легкой атлетике (бег 1000 м.).
2. Показать жесты судей в волейболе.
3. Показать жесты судей в баскетболе.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

2 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Социальные функции физической культуры. Составить рекомендации для социализации занимающихся спортивными играми.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Перечислить виды спорта развивающиеся в регионе.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Перечислить виды легкой атлетики в регионе.
4. Современное состояние спортивной игры «Баскетбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в баскетбол.
5. Современное состояние спортивной игры «Волейбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в волейбол.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
7. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. Разработать план мероприятий привлечения населения к физической активности.

8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Составить комплекс упражнений для поддержания физической подготовки в профессиональной деятельности.
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Составить рекомендации по физическому воспитанию обучающихся студентов в вузе.
10. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Составить план мероприятий по физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
11. Взаимосвязь легкой атлетики и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь легкой атлетики и культуры развития.
12. Взаимосвязь баскетбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь баскетбола и культуры развития.
13. Взаимосвязь волейбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь волейбола и культуры развития.
14. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности). Составить план внеурочного спортивного мероприятия, включающего в себя принципы физического воспитания.
15. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные). Составить конспект урочного или неурочного занятия по легкой атлетике.
16. Особенности занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное). Составить комплекс упражнений для проведения занятия в спортивном учебном отделении.
17. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Составить комплекс прикладных упражнений.
18. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. Разработать план занятия с применением методики профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Значение физической культуры для будущего педагога. Разработать комплекс упражнений для педагогического состава школы с учетом профессиональной деятельности.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Разработать рекомендации по физическому самосовершенствованию.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Разработать рекомендации для педагога-тренера по работе с детьми с девиантным поведением.

4 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
2. Физическая культура Древнего Рима. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
3. Физическая культура в средние века. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
4. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.

5. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт Российской Империи. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт в СССР. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
8. Физическая культура в современной России. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
9. Современное Международное олимпийское движение. Охарактеризовать современное Международное олимпийское движение.
10. Физическая культура и спорт в регионе. Охарактеризовать физическую культуру и спорт в регионе.
11. Олимпийские Игры современности. Охарактеризовать современные Олимпийские Игры.
12. Современные соревнования по легкой атлетике. Охарактеризовать современные соревнования по легкой атлетике.
13. Соревновательные виды легкой атлетики. Перечислить виды современной легкой атлетики.
14. Современные соревнования по баскетболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
15. Современные соревнования по волейболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
16. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности. Охарактеризовать Международный Олимпийский Комитет.
17. Символы и атрибутика Олимпийских игр. Перечислить символику и атрибутику современных Олимпийских игр.
18. Развитие Олимпийского движения в России. Перечислить основные этапы развития Олимпийского движения в России.
19. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры. Охарактеризовать Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
20. Спортивные традиции и достижения по физической подготовке в регионе. Перечислите достижения по физической культуре в регионе.
21. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в ФГБОУ ВО «ГГПИ» в г. Глазов. Перечислить достижения спортсменов ФГБОУ ВО «ГГПИ» за последние 5 лет.

6 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов. Перечислить группы занимающихся по состоянию здоровья в учебных заведениях.
2. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе. Составить памятку по профилактике заболеваний у студентов.
3. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. Составить план по профилактике утомления на занятиях физической культурой.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры. Составить план по оценке психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой.

5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Составить комплекс упражнений по производственной гимнастике.
6. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Перечислить основные методы и средства восстановления физической работоспособности.
7. Биологические ритмы и работоспособность. Перечислить факторы, влияющие на работоспособность студентов.
8. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности. Составить методические рекомендации по борьбе с переутомлением и ухудшением работоспособности.
9. Понятие адаптации в спорте и физической культуре. Составить конспект адаптированного занятия по физической культуре.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Составить комплекс упражнений по релаксации в спорте.
11. Средства и методы мышечной релаксации в легкой атлетике. Составить комплекс упражнений по релаксации в легкой атлетике.
12. Средства и методы мышечной релаксации в баскетболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в баскетболе.
13. Средства и методы мышечной релаксации в волейболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в волейболе.
14. Средства и методы мышечной релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры. Составить комплекс упражнений по релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры.
15. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте. Перечислить физические средства восстановления работоспособности.
16. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта. Перечислить медико-биологические средства восстановления работоспособности.
17. Техника выполнения бега на длинные дистанции. Продемонстрировать технику выполнения высокого старта.
18. Техника выполнения приема и передачи мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча в баскетболе.
19. Техника выполнения ведения мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения ведения мяча в баскетболе.
20. Техника выполнения приема-передачи мяча сверху в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения приема-передачи мяча сверху.
21. Технику выполнения приема-передачи мяча снизу в волейболе. Продемонстрировать технику приема-передачи мяча снизу в волейболе.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: зачет – на последнем занятии по дисциплине. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции: УК-7: ИУК-7.2, ИУК-7.3.

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности организма. ИУК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня

	физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
--	--

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Задания на соответствие:

Установите соответствие между терминами физической культуры и их определениями.

Термин	Определение
1. Физическое совершенство	а) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
2. Физическое развитие	б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
3. Физическая подготовка	в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
4. Физическое образование	г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

2. Задания на соответствие:

Установите соответствие между видом спорта и его определением.

Вид спорта	Определение
1) легкая атлетика.	а) спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
2) баскетбол.	б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
3) волейбол.	в) совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
4) лыжный спорт.	г) спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

3. Практическое задание.

Составить комплекс круговой тренировки в целях поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Ключ к тесту:

Номер вопроса	1	2
Номер правильного ответа	1-в 2-а 3-г 4-б	1-а 2-б 3-в 4-г

Ключ к практическому заданию:

Упражнения для одной серии круговой тренировки:

1. Непрерывный бег в течение 5–7 минут.
2. Приседания. 10-15 повторений.
3. Выпады вперед. 10-15 повторений на каждую ногу.
4. Подъем на носки. 30-40 повторений на каждую ногу.
5. Планка в течение 45 секунд.
6. Отжимания от пола. 10-15 повторений.
7. Берпи. 10-15 повторений.

Выполнять упражнения 3 круга.

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций

Уровни освоения индикаторов достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.