

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

"УТВЕРЖДАЮ"

Проректор по учебной работе

Доцент И.Н. Гужин

(уч. звание И.О. Фамилия)

_____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Направление подготовки (специальность): *23.03.01 Технология транспортных процессов*

Профиль (направленность): *Организация перевозок и управления на автомобильном транспорте*

Название кафедры: *Элективные курсы по физической культуре*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Формы обучения: *заочная*

Самара 2019

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование у обучающихся системы компетенций для потребности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение научно-биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- обеспечение физической и психофизиологической готовности обучающихся к срочной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- формирование физической и психофизиологической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.23 «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части блока дисциплин, предусмотренных учебным планом.

Дисциплина изучается на 2-ом и 3-м курсах в заочной форме обучения.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП):

Карта формирования компетенций по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: теоретические основы физической культуры; требования, предъявляемые к личной и общественной гигиене; правила подбора физических упражнений как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности; правила использования природных факторов для закаливания; методику использования физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основные средства и методы физического воспитания</p>
		<p>Уметь: - подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности.</p>
		<p>Владеть: навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики; техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий); навыками и приемами игры в одном или нескольких видах спортивных игр; методами физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)	
		Всего часов	Объем контактной работы	4 (19)	6 (29)
Аудиторная контактная работа (всего)		-	-	-	-
в том числе:	Лекции	-	-	-	-
	Практические занятия	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:		328	-	162	162
СРС в семестре :	- самостоятельное изучение разделов	324	-	162	162
	- подготовка к зачету	4	-	-	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	-	-	зачет
Общая трудоемкость, час.		328	-	162	166
Общая трудоемкость, зачетные единицы		-	-	-	-

4.2 Тематический план лекционных занятий

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.3 Тематический план практических занятий

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.4 Тематический план лабораторных работ

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения
Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.5 Самостоятельная работа

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Номер раздела (темы)	Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
	самостоятельное изучение разделов	Осмысление и закрепление теоретического материала в соответствии с содержанием лекционных занятий	324
	Подготовка к сдаче зачета	Самостоятельная подготовка к сдаче контрольный нормативов	4
	ИТОГО		328

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Основной целью изучения дисциплины является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей.

Работу с настоящей рабочей программой следует начать с изучением ее содержания и особое внимание следует обратить на вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения. Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека, общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся должны знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков. Обучающиеся должны уметь подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности. Обучающиеся должны владеть навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики, техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий), навыками и приемами игры в одном или нескольких видах спортивных игр, методами физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса

Обратить внимание на раздел общефизическая подготовка (ОФП). Необходимо знать оценочные показатели тестирования по общей физической подготовленности обучающихся и нормы ВФСК ГТО. Планировать самостоятельную работу по дисциплине для подготовки к сдаче нормативов по общей физической подготовке. Необходимо изучить методические указания по выполнению физических упражнений. Следует знать целесообразность использования тех или иных физических упражнений для развития отдельных мышечных групп и совершенствования физических качеств.

5.3 Рекомендации по работе с литературой

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем дисциплины. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены).

Особое внимание следует обратить на понятийный аппарат курса. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты.

5.4 Советы по подготовке к зачету

При подготовке к зачету, рекомендуется заблаговременно изучить и законспектировать вопросы, вынесенные на самостоятельную подготовку.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах на вопросы рекомендуется при подготовке к зачету более внимательно изучить разделы с использованием основной и дополнительной литературы, конспектов практических работ, ресурсов сети Интернет.

При сдаче контрольных нормативов, рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

6 ОСНОВНАЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:

6.1. Основная литература:

6.1.1. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие [Электронный ресурс] / Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. — Кинель : РИО СГСХА, 2018 .— 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/688513>

6.2. Дополнительная литература:

6.2.1. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Еремина, Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Л. В.

Еремина .— : Челябинск, 2011 .— 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/199884>

6.2.2 Новак, Н.М. Элективные курсы как компонент профильного обучения в старшей школе [Электронный ресурс] / Н.М. Новак .— Оренбург : ОГПУ, 2014 .— 40 с. : ил. — методическое пособие для студентов физико-математических факультетов педагогических вузов и учителей математики .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/279716>

6.2.3. Легкая атлетика: методические указания [Электронный ресурс] / В.А. Мезенцева, А.Н. Бочкарев, С.Е. Бородачева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2016. – 25 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/353570>

6.2.4. Баскетбол : методические указания [Электронный ресурс] / Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 36 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/668979>

6.2.5. Волейбол : методические указания для практических занятий [Электронный ресурс] / Бородачева С.Е., Ишкина О.А., Мезенцева В.А. — Самара : РИЦ СГСХА, 2018 .— 31 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/671258>

6.3 Программное обеспечение:

Использование специального программного обеспечения не предусмотрено.

6.4 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации;
2. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
3. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации;
4. <https://russoft.org> – Некоммерческое партнерство РУССОФТ.

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п./п	Вид учебной работы	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Универсальный спортивный зал Преподавательская	1. Табло – 1 шт. 2. Баскетбольный щит – 2 шт. 3. Волейбольная стойка – 2шт. 4. Волейбольная сетка – 1 шт. 5. Шведская стенка – 12 шт. 6. Стол письменный – 1 шт. 7. Стул мягкий – 2 шт. 1. Мячи волейбольные – 8 шт. 2. Мячи баскетбольные – 6 шт. 3. Ракетка бадминтон – 10 шт. 4. Волан бадминтон – 10 шт.

№ п./п	Вид учебной работы	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
		<p>Учебная аудитория №13</p> <p>Учебная аудитория №14</p> <p>Зал тяжелой атлетики</p> <p>Зал шейпинга и аэробики</p> <p>Стрелковый тир Помещение для хранения оружия</p> <p>Лыжехранилище</p> <p>Универсальный спортивный зал. Учебный корпус №9</p>	<p>5. Секундомер – 4 шт. 6. Рулетка – 1 шт. 7. Шахматная доска – 4 шт. 8. Шахматы в комплекте – 4 шт. 9. Ракетки настольного тенниса – 4 шт. 10. Мячи настольного тенниса – 10 шт.</p> <p>1 Столы – 4 шт. 2. Скамейки – 4 шт.</p> <p>1. Стол настольного тенниса – 1 шт. 2. Сетка настольного тенниса – 1 шт.</p> <p>1. Тренажер – 12 шт. 2. Перекладина гимнастическая – 2 шт. 3. Шведская стенка – 1 шт. 4. Помост – 1 шт. 5. Штанга – 8 комплектов. 6. Весы медицинские – 1 шт. 7. Козёл гимнастический – 1 шт. 8. Станок для армрестлинга – 1 шт.</p> <p>1. Коврик гимнастический – 10 шт. 2. Обруч гимнастический – 10 шт. 3. Музыкальный центр – 1 шт.</p> <p>1. Мишенная установка – 1 шт. 2. Винтовка пневматическая – 2 шт. 3. Пистолет пневматический – 2 шт.</p> <p>1. Лыжи беговые с ботинками – 30 пар. 2. Палки лыжные – 30 пар.</p> <p>1. Щит баскетбольный – 1 шт. 2. Ворота гандбольные – 2 шт. 3. Стойка волейбольная – 2 шт. 4. Сетка волейбольная – 1 шт. 5. Сетка большого тенниса – 1 шт. 6. Обруч гимнастический – 10 шт. 7. Скамья гимнастическая – 6 шт. 8. Коврик гимнастический – 6 шт. 9. Стол настольного тенниса – 1 шт. 10. Ракетка настольного тенниса – 4 шт. 11. Ракетка бадминтона – 10 шт. 12. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные – 14 шт.</p> <p>Татами – 1 шт.</p>

№ п./п	Вид учебной работы	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
		Зал спортивных единоборств Стадион.	Футбольное поле 1. Ворота футбольные – 2 шт. 2. Прыжковая яма – 1 шт. 3. Беговая дорожка – 400 м. 4. Хоккейный корт. Ворота хоккейные – 2 шт. 5. Тренировочные площадки: - ворота мини-футбольные – 4 шт.; - стойки волейбольные – 4 шт.; - гимнастический городок.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Учебная аудитория № 104 для проведения занятий лекционного типа, проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочие места, оснащенные компьютерами – 14 шт, (системные блоки в комплекте с клавиатурой и мышью – 14 шт, мониторы: Samsung E1920 – 3шт, LG w1942s – 11шт; Виртуальная доска Smart Board – 1 шт; Проектор Acer – 1 шт; Стол-парта – 20 шт; Стул мягкий – 17 шт; Скамьи деревянные – 1 шт.

8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимого с учетом результатов текущего контроля.

8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения.

Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	1.15	11.50	12.15
Бег 3000 м (мин, сек)	16.15	17.10	18.00	19.30	20.30
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину «согнув ноги» (см)	365	350	325	300	280
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол. раз)	20	16	10	8	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину "согнув ноги" (см)	480	460	435	410	390
Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз).	15	12	9	7	5
Силовой переворот в упор на перекладине (кол. раз).	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз)	10	7	5	3	2

Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)

Мужчины

Двигательные тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Ходьба 2000 м (мин, с)	14.0	14.30	15.30	16.00	16.30
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	9	7	5	3	1
Прыжки в длину с места, см	210	200	190	180	170
Прыжки со скакалкой за 30 с, кол-во раз	60	55	50	45	40
Наклон вперед из положения сидя на полу, см	13	7	6	3	0

Женщины

Двигательные тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Ходьба 2000 м (мин, с)	16.30	17.30	18.40	20.00	20.30
Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
Поднимание туловища, руки за головой, кол-во раз	30	25	20	15	10
Прыжки со скакалкой за 30 с, кол-во раз	65	60	55	50	45
Наклон вперед из положения сидя на полу, см	16	11	8	5	1

Методика выполнения практических задач

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности обучающихся, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на развитие у обучающихся моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к труду, формирование физической культуры личности обучающегося.

Обязательные тесты проводится как контрольные с целью определить уровень физической подготовленности обучающихся и их физическую активность в период обучения.

Перечень требований и тестов по каждому разделу охватывают их общую физическую, спортивно-техническую, профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе. Бег выполняется из положения низкого старта.

Бег на длинные дистанции. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету выполняющий норматив обучающийся опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий тест обучающийся становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены. Это упражнение относится – так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот

норматив для женщин имеет определенную продолжительность (2 мин) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги, руки за голову. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Подтягивание ног до касания перекладины. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится поднятие прямых ног вверх до касания перекладины. Руки прямые. Упражнение выполняется под счет. Не допускается использование поддерживающих приспособлений.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упражнение выполняется на брусьях параллельных из положения упор на кистях, руки прямые. Производится опускание туловища вниз за счет полного сгибания рук в локтевых суставах. Упражнение выполняется под счет.

Силовой переворот в упор на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится подтягивание с последующим поднятием ног выше перекладины и подъемом переворотом в упор. Упражнение выполняется под счет.

Прыжки в длину с разбега. Упражнение выполняется в секторе для прыжков в длину, включающий в себя дорожку для разбега, брусок для отталкивания и прыжковую яму, наполненную песком. Сдающий становится лицом к прыжковой яме на расстоянии, позволяющем набрать максимальную скорость. По команде преподавателя обучающийся разбегается и прыгает, оттолкнувшись от бруска. Замер результата производится по ближней точке приземления от бруска для отталкивания. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см). Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, принимает положение виса лежа. По команде подтягивается до перекладины, туловище и ноги должны быть прямыми, затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется под счет.

Приседание на одной ноге, опора о стену. Испытуемый обучающийся встает боком к стене и опирается о нее ближней рукой. По команде преподавателя начинает приседание на одноименной ноге, свободная нога параллельна полу. Приседание должно быть полным. Упражнение выполняется под счет.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков,

набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Суммарная оценка выполнения тестов

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Критерии и шкала оценки групповых и индивидуальных практических задач:

- оценка «**зачтено**» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (2 балла).

- оценка «**не зачтено**», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

Примечание: обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Для получения зачета по физической подготовленности обучающемуся СМГ необходимо набрать шесть очков за три норматива. Ходьба на 2 км является обязательным нормативом, а остальные два норматива по выбору.

В конце каждого семестра обучающиеся специальной медицинской группы выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (прыжок в длину с места, бег на 1000 м и др.), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

По окончании учебного года анализируют динамику своего морфофункционального развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам написания реферата.

Тематика рефератов для обучающихся временно освобожденных от практических занятий

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся.

Критерии и шкала оценки рефератов:

оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся: подготовил по теме краткий конспект по заданной теме, отражающий основные положения рассматриваемого вопроса;

оценка «не зачтено» выставляется: если не подготовлен краткий конспект или в нем не раскрыто основное содержание материала по заданной теме.

8.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы.
«не зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или обучающийся вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание материала дисциплины.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного

выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, составления комплекса физических упражнений);
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС по направлению подготовки в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (рефераты и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, во время выполнения индивидуальных заданий.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – оценивается, когда суммарная оценка выполнения тестов общефизической, спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов не ниже, чем на одно очко.	Тесты для оценки физической подготовленности

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Рабочую программу разработал:

Доцент кафедры «Физическая культура и спорт», канд. пед. наук, доцент
Блинков С.Н.

_____ *подпись*

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Государственное и муниципальное управление» «__» _____ 20__ г., протокол № _____.

Заведующий кафедрой

К.и.н., доцент Е.В. Лебедева

_____ *подпись*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета

К.и.н., доцент Е.В. Буланкина

_____ *подпись*

Руководитель ОПОП ВО

К.т.н., доцент А.Н. Толокнова

_____ *подпись*

Начальник УМУ

К.т.н., доцент С.В. Краснов

_____ *подпись*