



## **1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры и спорта, позволяющие обучающимся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда, самоподготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- обучить практическим умениям и навыкам на занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить высокий уровень функционального состояния организма, психофизического развития и двигательной подготовленности;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни и готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию.

## **2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к части формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.06.01, предусмотренных учебным планом.

Дисциплина изучается с 1 и 2 семестра на 1 курса, в 3 и 4 семестрах 2 курса, 5 и 6 семестрах 3 курса в очной форме обучения. На заочной форме обучения дисциплина изучается с 1-3 курс.

## **3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Карта формирования компетенций по дисциплине

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код компетенции | Результаты освоения ОПОП<br><i>Содержание компетенций</i>  | Индикаторы достижения результатов обучения по дисциплине   |
|-----------------|--|--|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни<br>ИД.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.  
для очной формы обучения

| Вид учебной работы   |                      | Трудоемкость дисциплины |                         | Семестры (кол-во недель в семестре) |              |              |              |              |              |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|  |                      | Всего часов             | Объем контактной работы | 1 (18)                              | 2 (18)       | 3 (18)       | 4 (18)       | 5 (18)       | 6 (18)       |
| <b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>                  |                      | 328                     | 328                     | 54                                  | 70           | 72           | 70           | 48           | 14           |
| в том числе:   | Лекции               |                         |                         |                                     |              |              |              |              |              |
|  | Практические занятия | 328                     | 328                     | 54                                  | 70           | 72           | 70           | 48           | 14           |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:</b> |                      |                         |                         |                                     |              |              |              |              |              |
| СРС в семестре:  |                      |                         |                         |                                     |              |              |              |              |              |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>         |                      | <b>зачет</b>            |                         | <b>зачет</b>                        | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |
| <b>Общая трудоемкость, час.</b>                              |                      | 328                     | 328                     | 328                                 | 328          | 328          | 328          | 328          | 328          |
| <b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>                  |                      |                         |                         |                                     |              |              |              |              |              |

для заочной формы обучения

| Вид учебной работы   |                                     | Трудоемкость дисциплины |                         | Сессии (кол-во недель сессии) |     |              |
|--|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----|--------------|
|  |                                     | Всего часов             | Объем контактной работы | 1                             | 2   | 3            |
| <b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>                  |                                     |                         |                         |                               |     |              |
| в том числе:   | Лекции                              |                         |                         |                               |     |              |
|  | Практические занятия                |                         |                         |                               |     |              |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:</b> |                                     | 328                     |                         | 108                           | 108 | 108          |
| СРС<br>в семестре:   | - самостоятельное изучение разделов | 328                     |                         |                               |     |              |
|  | - подготовка к зачету               | 4                       |                         |                               |     | 4            |
| <b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>         |                                     | <b>зачет</b>            |                         |                               |     | <b>зачет</b> |
| <b>Общая трудоемкость, час.</b>                              |                                     | 328                     |                         | 108                           | 108 | 112          |
| <b>Общая трудоемкость, зачетные единицы</b>                  |                                     |                         |                         |                               |     |              |

4.2 Тематический план лекционных занятий  
*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

4.3 Тематический план практических занятий

*для очной формы обучения*

| № п./п.  | Темы практических занятий  | Трудоемкость, ч |
|----------|--|-----------------|
| <b>1</b> | <b><i>Развитие скоростных способностей</i></b>                                     | <b>54</b>       |
| 1.1      | Обучение техники бега на короткие дистанции  | 20              |
| 1.2      | Совершенствование техники бега на короткие дистанции                               | 26              |
| 1.3      | Прием контрольных нормативов   | 8               |
| <b>2</b> | <b><i>Развитие координационных способностей</i></b>                                | <b>54</b>       |
| 2.1      | Обучение техники прыжков со скакалкой  | 10              |
| 2.2      | Совершенствование техники прыжков со скакалкой.                                    | 18              |
| 2.3      | Обучение и совершенствование «Челночный бег 3x10 (с)»                              | 18              |
| 2.4      | Прием контрольных нормативов   | 8               |
| <b>3</b> | <b><i>Развитие гибкости</i></b>  | <b>54</b>       |
| 3.1      | Гимнастика (Оздоровительная гимнастика – девушки, атлетическая гимнастика - юноши) | 46              |
| 3.2      | Прием контрольных нормативов   | 8               |
| <b>4</b> | <b><i>Развитие силовых качеств</i></b>   | <b>56</b>       |

|               |   |            |
|---------------|---|------------|
| 4.1           | Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа       | 12         |
| 4.2           | Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа      | 12         |
| 4.3           | Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине | 12         |
| 4.4           | Обучение и совершенствование техники рывок гири                                   | 12         |
| 4.5           | Прием контрольных нормативов  | 8          |
| <b>5</b>      | <b><i>Развитие выносливости</i></b>   | <b>54</b>  |
| 5.1           | Обучение техники бега на средние дистанции  | 20         |
| 5.2           | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег                | 26         |
| 5.3           | Прием контрольных нормативов  | 8          |
| <b>6</b>      | <b><i>Развитие скоростно-силовых качеств</i></b>                                  | <b>56</b>  |
| 6.1           | Обучение и техники метания гранаты  | 10         |
| 6.2           | Совершенствование техники метание гранаты   | 14         |
| 6.3           | Обучение техники прыжка в длину с места   | 10         |
| 6.4           | Совершенствование техники прыжка в длину с места                                  | 14         |
| 6.5           | Прием контрольных нормативов  | 8          |
| <b>Всего:</b> |   | <b>328</b> |

#### 4.4 Тематический план лабораторных работ

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.*

## 4.5 Самостоятельная работа

для очной формы обучения

*Данный вид работы не предусмотрен учебным планом*

для заочной формы обучения

| Номер раздела (темы) | Вид самостоятельной работы        | Название (содержание работы)          | Объем, акад. часы |
|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 1                    | самостоятельное изучение разделов | Развитие скоростных способностей      | 56                |
|                      |                                   | Развитие координационных способностей | 56                |
|                      |                                   | Развитие гибкости                     | 56                |
|                      |                                   | Развитие силовых качеств              | 54                |
|                      |                                   | Развитие выносливости                 | 54                |
|                      |                                   | Развитие скоростно-силовых качеств    | 56                |
|                      | <b>ИТОГО</b>                      |                                       | <b>328</b>        |

## 5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Работу с настоящей рабочей программой следует начать с ознакомления, где 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 использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса

Обратить внимание на раздел общефизическая подготовка (ОФП). Знать показатели тестирования по общей физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине для подготовки к сдаче нормативов по общей физической подготовленности.

### 5.3 Рекомендации по работе с литературой

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем,

читающим лекционный курс. 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 или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий 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 лекций, конспектов практических работ, ресурсов 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 [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Блинков, Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 161 с.

6.1.2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 383 с.

### **6.2 Дополнительная:**

6.2.1 Атлетическая гимнастика: методические указания для практических занятий [Электронный ресурс] / С.Е. Бородачёва, В.А. Мезенцева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2015. – 22 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/343256>

6.2.2 Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. В. Еремина. – Челябинск, 2011. – 188 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/199884>

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 Развитие гибкости на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: методические указания для выполнения практических занятий / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2013. – 34 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/224510>

6.2.5 Корректирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 18 с.

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

6.2.7 Спортивно-техническая подготовка по волейболу [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий / Бородачева С.Е., Ишкина О.А., Мезенцева В.А. – Самара: РИЦ СГСХА, 2018. – 31 с. – Режим доступа: <https://lib.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».

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п./п. | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   |
|---------|---|---|
| 1       | Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Спорткомплекс<br>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7. | Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем<br>Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами .<br>Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами .<br>Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами<br>Стадион оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем<br>7. Шахматная доска – 4 шт. |



| № п./п. | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|---------|--|--|
| 2       | Помещение для самостоятельной работы студентов, ауд. 3310а (читальный зал) Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А. | Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета |

## **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 общей физической подготовленности*

| Контрольные нормативы                      | Мужчины        |        |        | Женщины        |        |        |
|--|----------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
|  | оценка в очках |        |        | оценка в очках |        |        |
|  | «5»            | «4»    | «3»    | «5»            | «4»    | «3»    |
| Бег 100 м (сек)                            | 14,0           | 14,2   | 14,4   | 17,5           | 17,7   | 18,0   |
| Бег 1000 м                                 | 3,20,0         | 3,30,0 | 3,55,0 | 4,30,0         | 5,00,0 | 5,30,0 |
| Челночный бег 3×10 м (с)                   | 7,3            | 8,0    | 8,3    | 8,4            | 9,3    | 9,7    |
| Прыжки в длину с места, см                 | 200            | 190    | 180    | 180            | 170    | 160    |
| Подтягивание (раз) или рывок гири кг (раз) | 13             | 10     | 8      | -              | -      | -      |
|  | 40             | 30     | 20     | -              | -      | -      |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз) | -              | -      | -      | 14             | 10     | 8      |

|   |                                      |                           |                          |     |     |     |
|---|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----|-----|-----|
| Подъем туловища в сед из положения лежа за 1 мин (раз)                      | -                                    | -                         | -                        | 45  | 40  | 35  |
| Наклон из стойки (баллы)  | Наклон с захватом, лбом коснуться но | Ладони рук прижаты к полу | Пальцы рук касаются пола | 20  | 18  | 15  |
| Прыжки со скакалкой (кол. раз/мин)  | -                                    | -                         | -                        | 140 | 130 | 120 |
| Метание гранаты (м)   | 37                                   | 35                        | 33                       | 21  | 17  | 14  |
| Кросс по пересеченной местности (в сочетании с ходьбой) 3 км (д) и 5 км (ю) | Без учета времени                    |                           |                          |     |     |     |

### Методика выполнения практических задач

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности обучающихся при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время.

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, и условно разделяют на четыре фазы: а) старт (позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке), б) стартовый разбег (набор максимальной скорости за минимальное расстояние), в) бег по дистанции (не потерять набранную скорость и сохранить ее до самого финиша), г) финиширование (пересечение грудью или плечом вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша).

Бег 1000 м. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием. Испытание выполняется из положения высокого старта. Бег по дистанции с умеренной скоростью продолжительное время, с противостоянием утомлению.

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.

Челночный бег 3×10. Обучающийся трижды пробегает дистанцию 10 м. По сигналу «На старт» обучающийся встает перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» туловище наклонено вперед. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. По команде «Марш» стартовать мощным отталкиванием. Добежав до конца отрезка, линию задеть ногой. Последний отрезок дистанции пробежать на максимальной скорости до финишной линии.

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.

Наклон из стойки. Тестовое испытание предназначено для определения уровня подвижности позвоночного столба и выполняется из и.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде обучающийся делает два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз). Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук. Техника выполнения. И. п. – упор лёжа на полу. Кисти рук на ширине плеч, пальцы вперед, локти разведены не более чем на 45°. Ноги вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до лёгкого касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, локтевых суставах при сохранении той же прямой линии.

Метание гранаты. Проводится на стадионе в коридор шириной 15 м. Метать снаряд можно с места или с разбега способом «через плечо из-за спины». При выполнении норматива дается три попытки, в зачет идёт самая удачная из них. Расстояние измеряют от линии метания до того места, где приземлился снаряд.

Прыжки со скакалкой. Правильно подобрать длину скакалки: скакалку берут в руки за свободные концы, а на середину становятся двумя ногами (вместе). После этого руки поднимают и прижимают с боков к туловищу. При правильно выбранной длине кулаки с зажатыми в них концами скакалки должны оказаться на уровне пояса.

Кроссовый бег. Тест проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий. Технику и скорость кроссового бега определяют рельеф местности. На ровном участке местности следует бежать свободным широким шагом со слегка наклонённым вперед туловищем.

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

### ***Критерии и шкала оценки контрольного тестирования:***

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (3 балла).

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

### **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**

| <b>Результат зачета</b> | <b>Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)</b>  |
|-------------------------|---|
| «зачтено»               | Обучающийся не имеет задолженностей по дисциплине; имеет четкое представление о современных методах, методиках, применяемых в рамках изучаемой дисциплины; правильно оперирует предметной и методической терминологией; излагает ответы на вопросы зачета; подтверждает теоретические знания практическими примерами; дает ответы на задаваемые уточняющие вопросы; имеет собственные суждения о решении теоретических и практических вопросов, связанных с профессиональной деятельностью. |
| «не зачтено»            | не имеет четкого представления о современных методах, методиках, применяемых в рамках изучаемой дисциплины; не оперирует основными понятиями; проявляет затруднения при ответе на уточняющие вопросы.   |

### **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 и спорту. Общая физическая подготовка» 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 (решение практических задач)
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- 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 (устный – по билетам, 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, а также по результатам доклада на научной студенческой конференции.

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:

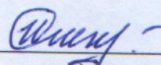
1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий 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     | 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 стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

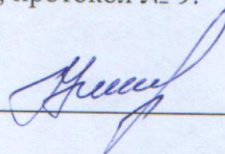
Рабочую программу разработал:  
Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»,  
Ишкина О.А.

  
\_\_\_\_\_

подпись

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «16» мая 2019 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой  
А.Ф.Башмак \_\_\_\_\_




подпись

СОГЛАСОВАНО:

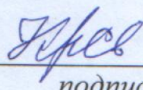
Председатель методической комиссии факультета  
канд. с.-х. наук, доцент Ю. С. Иралиева \_\_\_\_\_

  
подпись

Руководитель ОПОП ВО  
доктор с.-х. наук, профессор В.Б. Троц \_\_\_\_\_

  
подпись

Начальник УМУ  
К.т.н., доцент С.В. Краснов \_\_\_\_\_

  
подпись