Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Документ подписан
усиленной квалифицированной
электронной подписью

Сертификат: 0dbc75000cae3c8d48c9be9af7d54888
Владелец: **Чиговская-Назарова Янина Александровна**
Действителен: с 28.12.2021 по 28.03.2023

Утверждена
на заседании ученого совета института
« 04 » апреля 2022 г. протокол № 11

И.о ректора _____ / Я.А. Чиговская-Назарова /
подпись инициалы, фамилия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Музыкальное образование
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	2 3 4 5 6

Глазов 2022

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 у обучающихся способность поддерживать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»;

-сформировать умения для поддержания здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

1.3. Воспитательная работа

Направления воспитательной работы	Тип задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	Педагогический сопровождение	организация мероприятия «Мы за ГТО» по тестированию норм ГТО
духовно-нравственное воспитание	Педагогический сопровождение	проведение открытых лекций и мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными

1.4. 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.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	0	328	
СЕМЕСТР 2			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
Лабораторные работы		-	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		40	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
СЕМЕСТР 3			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
Лабораторные работы		-	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		22	
СЕМЕСТР 4			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
Лабораторные работы		-	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		28	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
СЕМЕСТР 5			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Занятия семинарского типа		-	

Практические занятия		36	
Лабораторные работы		-	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		28	
СЕМЕСТР 6			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
Лабораторные работы		-	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		30	
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	36		36			40
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 передачам 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	36		36			22
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	2	2		2			

	лыжного спорта.							
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 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.	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	36		36			28
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	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. 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	36		36			28
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	36		36			30
Итого по дисциплине		328	180		180			148

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. 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 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 мм).

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. Подачи 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 мм).

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 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

3.7. Самостоятельная работа студентов
1. Подготовка презентаций, написание рефератов.
2. Разработка сценария мероприятия по внеурочной деятельности.

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового 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 c. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/8625.html (дата обращения: 25.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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 c. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html (дата обращения: 25.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 c. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104667.html (дата обращения: 25.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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 c. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/49867.html (дата обращения: 25.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64960.html (дата обращения: 25.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/32106.html (дата обращения: 25.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа http://www.iprbookshop.ru

лектронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа https://urait.ru

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа https://e.lanbook.com

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа https://icdlib.nspu.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Режим доступа https://www.elibrary.ru/defaultx.asp

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа https://arch.rgdb.ru/xmlui/

Национальная электронная библиотека. Режим доступа https://rusneb.ru

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа https://www.prlib.ru

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа https://polpred.com

Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки ЭКБСОН. Режим доступа http://www.vlibrary.ru

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 3, аудитории(я) 214 .

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

9. Рейтинг-план успеваемости по дисциплине

Дисциплина/ Семестр	Объем аудит.работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	прак	КСР					
Элективные курсы по физической культуре и спорту / 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 непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные 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.			

Приложение 1

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 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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1: ИУК-7.2.
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 даѐтся:
   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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.
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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.

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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.

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 приѐмом 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) Трех 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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.

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 верх.
   в) Принести извинения.
   г) Пропустить старт.

3. Стипль-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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.
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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.
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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.
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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.
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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.
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 протяжение 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 и индикаторов достижения компетенции (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 и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.

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 обучающийся 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 ведение мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения ведение 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	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая**

компетенций			**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 и индикаторов достижения компетенции (этапов формирования компетенций).

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

Задания для проверки компетенции и **индикаторов достижения компетенции**: УК-7: ИУК-7.1, ИУК-7.2.

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: 15 минут.

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

2. Баскетбол – это….
а) спортивная игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (корзину).
б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
в) совокупность различных видов зимнего спорта, спортсмены которого используют лыжи.
г) спортивная игра в мяч, перебрасываемый руками через сетку от одной команды к другой.

3.Сколько человек играют в волейболе на поле в одной команде
а) 7 чел.
б) 6 чел.
в) 5 чел.
г) 11 чел.

4.Какие дисциплины включают в себя бег на короткие дистанции
а) относятся к вертикальным прыжкам.
б) относятся к горизонтальным прыжкам.
в) включает в себя дисциплины от 500 до 2000 м.
г) включает в себя дистанции от 30 до 400 м.

5.Дайте определение «Лыжные гонки» - это….
а) Вид спорта в котором участники должны поразить мишень с помощью дротиков
б) Зимний вид спорта в котором спортсмену нужно преодолеть определенную дистанцию на лыжах.
в) Зимний вид спорта который совмещает в себе бег на лыжах и стрельбу по мишени из винтовки.
г) Зимний вид спорта , задачей которого является забросить шайбу в ворота соперника

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Номер правильного ответа	г	а	б	г	б

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

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);
- 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.

Приложение к Рабочей программе дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ

1. Цели 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 «Физическая культура и спорт».

Задачи:

- сформировать у обучающихся способность поддерживать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»;

-сформировать умения для поддержания здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимы знания дисциплин «Физическая культура и спорт», «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности».

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

1.4. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

(согласно Рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по Физической культуре и спорту»)

3. Содержание дисциплины

Модуль рассчитан на изучение в отдельном семестре

Модуль 1.

Раздел 1: Аэробные виды двигательной активности

Тема 1. Охрана труда при занятиях аэробными видами двигательной активности

Тема 2.Оздоровительная ходьба

Тема 3. Особенности разминки

Раздел 2: Подвижные игры малой активности

Тема 1. Охрана труда при занятиях подвижными играми

Тема 2. Особенности разминки

Тема 3. Подвижные игры для развития ловкости (координационных способностей)

Раздел 3: Оздоровительный фитнес

Тема 1. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку

Тема 2. Офтальмологическая гимнастика

Тема 3. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Модуль 2.

Раздел 1: Оздоровительный фитнес

Тема 1. Охрана труда при занятиях оздоровительным фитнесом

Тема 2.Элементы базовой оздоровительной аэробики

Тема 3. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку

Тема 4. Офтальмологическая гимнастика

Тема 5. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Раздел 2: Модуль классного руководителя

Тема 1. Методика составления комплекса ОРУ

Тема 2. Методика проведения комплекса ОРУ

Модуль 3.

Раздел 1: Аэробные виды двигательной активности

Тема 1.Оздоровительная ходьба

Тема 2. Особенности разминки

Тема 3. Оздоровительный бег.

Раздел 2: Оздоровительный фитнес

Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики

Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку

Тема 3. Офтальмологическая гимнастика

Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Модуль 4.

Раздел 1: Подвижные игры малой активности

Тема 1.Особенности разминки

Тема 2. Подвижные игры для развития ловкости (координационных способностей)

Тема 3. Подвижные игры для развития быстроты (скоростных способностей)

Раздел 2: Оздоровительный фитнес

Тема 1. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 2. Офтальмологическая гимнастика
Тема 3. Дыхательная гимнастика Стрельникова
Раздел 3: Модуль классного руководителя
Тема 1. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах занятий ФК
П/игры с этническим содержанием
Тема 2. Методика проведения подвижных игр

Модуль 5.
Раздел 1: Аэробные виды двигательной активности
Тема 1.Оздоровительная ходьба
Тема 2. Особенности разминки
Тема 3. Оздоровительный бег.
Раздел 2: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика
Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова

Модуль 6.
Раздел 1: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика
Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова
Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Методика составления комплекса физкультминуток, физкультпауз.
Тема 2. Методика проведения комплекса физкультминуток, физкультпауз.

Модуль 7.
Раздел 1: Подвижные игры малой активности
Тема 1.Особенности разминки
Тема 2. Подвижные игры с большими мячами
Тема 3. Подвижные игры на внимание.
Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах занятий ФК
П/игры с этническим содержанием
Тема 2. Методика проведения Веселых стартов

Модуль 8.
Раздел 1: Оздоровительный фитнес
Тема 1 Элементы танцевальной оздоровительной аэробики
Тема 2. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку
Тема 3. Офтальмологическая гимнастика
Тема 4. Дыхательная гимнастика Стрельникова
Раздел 2: Модуль классного руководителя
Тема 1. Подвижные игры в урочных и внеурочных формах занятий ФК
Тема 2. Методика проведения Спортивных праздников.

3.5. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрены

3.6. Самостоятельная работа студентов

1. Подготовка презентаций, написание рефератов.
2. Разработка сценария мероприятия по внеурочной деятельности.

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

5.1. Основная литература

1. Кузьмина, О. С. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / О. С. Кузьмина, Т. Ю. Четверикова ; под ред. Т. Ю. Четвериковой ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск :ОмГПУ, 2015. - 72 с. : цв. ил., табл. - Библиогр.: с. 65-69. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5058/read.php (дата обращения: 05.04.2022)
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55593.html (дата обращения: 05.04.2022)

5.2. Дополнительная литература

1. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html
04.04.2022)
2. Кузьмина, О. С. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О. С. Кузьмина, Т. Ю. Четверикова ; под ред. Т. Ю. Четвериковой ; Омский гос. пед. ун-т. - Омск :ОмГПУ, 2015. - 72 с. : цв. ил., табл. - Библиогр.: с. 65-69. - URL: https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5058/read.php (дата обращения: 05.04.2022)

5. 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

http://moodle.ggpi.org/ - Дополнительные материалы к курсу «Физическая культура и спорт»

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Многофункциональная система «ИНФОРМИО» для организаций высшего образования. Режим доступа http://www.informio.ru/.
Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки «ЭКБСОН». Режим доступа http://www.vlibrary.ru/?id=AboutProject
Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Полнотекстовая, реферативная база данных. Режим доступа https://elibrary.ru/defaultx.asp

6. 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).

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

Учебный корпус №3, аудитории 214.

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ)

3. 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- х балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

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-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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.

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**

Модуль 1.

Типовой тест 1. Адаптивная физическая культура

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

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.Инклюзивное образование – это

а) форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях

б)дифференцированное обучение

в) индивидуальный подход

г) нововведение

2. Адаптивная физическая культура – это
а) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ
б) мероприятия коррекционной направленности
в) ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений
г) параолимпийское движение

3. Группы здоровья, регламентирующие занятия физической культурой
а) основная и специальная группы
б) группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
в) основная, подготовительная, специальная
г)не существуют

4.Тифлопатология - это
а) нарушение деятельности зрительного анализатора
б) нарушение деятельности слухового анализатора
в) нарушение деятельности дыхательной системы
г) нарушение деятельности опорно двигательного аппарата

5.Сурдопатология - это
а) нарушение деятельности зрительного анализатора
б) нарушение деятельности слухового анализатора
в) нарушение деятельности дыхательной системы
г) нарушение деятельности опорно двигательного аппарата

6.Аутизм – это
а) заболевание
б) недостаток
в) патология
г) особенности развития
д) атлетическая гимнастика

7.Коррекционная гимнастика предполагает
а) коррекцию зрительного анализатора
б) коррекцию осанки
в) коррекцию плоскостопия
г) коррекцию слухового анализатора

8. Аэробными видами двигательной активности не являются
а) оздоровительная ходьба
б) оздоровительный бег
в) аэробный фитнес
г) атлетическая гимнастика

9. Группы здоровья, регламентирующие занятия физической культурой
а) основная и специальная группы
б) группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
в) основная, подготовительная, специальная
г) не существуют

10.Средствами укрепления здоровья являются
а) уровень развития здравоохранения
б) генетический фактор
в) экология
г) образ жизни, двигательная активность, уровень физической культуры

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 2.
Типовой тест 2. Обеспечение безопасности на занятиях ФК, АФК
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 мин.
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. Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий ФК – документ, который регламентирует

а) трудоемкость занятий фк
б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
в) обеспечение безопасности на занятиях фк
г) комфортность занятий

2. Инструкция по Охране труда состоит из

а) 2-х разделов
б) 3-х разделов
в) 5 разделов
г) 4-х разделов

3. Оптимальная температура воздуха в спортивно зале

а) 25 градусов
б) 22 градуса
в) 18 градусов
г) 16 градусов

4. Спортивна обувь должна быть

а) яркой, на утолщенной подошве
б) удобной, на утолщенной, нескользкой подошве
в) удобной, на нескользкой подошве
г) «брендовой»

5. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?
а) правильное выполнение упражнений
б) навыки знаний физических упражнений без травм
в) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи
г) комфортность занятий ФК

6. Причиной травм на занятиях подвижными играми являются

а) неправильно подобранная одежда
б) наличие острых, колющих предметов
в) яркая косметика
г) повышенный эмоциональный фон

7. В непредвиденной, аварийной ситуации следует
а) сообщить администрации о травме, вызвать скорую помощь
б) оказать доврачебную помощь, вызвать скорую помощь
в) оказать доврачебную помощь, сообщить администрации о травме
г) позвонить по тел. -112

8. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?
а) остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
б) теплые ванночки, компресс
в) покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
г) холодные ванночки, компресс

9. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
а) Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
б) Холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
в) Теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье.
г) Холодный компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, горячее питье.

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 3.
Типовой тест 3. Самоконтроль при занятиях ФК.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 мин.
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. Физическое здоровье – это:
а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
г) отсутствие болезней

2. Основными элементами здорового образа жизни являются:
а) нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его

полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
б) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
в) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность
г) гигиена, двигательная активность

3. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?
а) климат, погода, экологическая обстановка
б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
в) природные катаклизмы
г) недостаточная двигательная активность

4. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?
а) должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим
б) должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
в) должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье
г) праздный образ жизни

5. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?
а) генетика человека
б) состояние окружающей среды
в) образ жизни
г) уровень развития здравоохранения

6. Дайте определение понятию «самоконтроль»
а) правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
в) профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа
г) ежегодный медицинский осмотр

7. Что является основными задачами самоконтроля?
а) осознание необходимости внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания
б) контроль выполнения санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований

в) правильное использование средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
г) профилактика травматизма

8. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?
а) 60-80
б) 80-90
в) 90-100
г) 50-60

9. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?
а) 90/50
б) 120/80
в) 120/100
г) 140/90

10. Главной причиной нарушения осанки является:
а) долгое пребывание в положении сидя за партой
б) малоподвижный образ жизни
в) привычка носить сумку на одном плече
г) Слабость мышц спины

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении…
а) Скоростных упражнений
б) Упражнений «на гибкость»
в) Силовых упражнений
г) Упражнений на «выносливость»

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 4.
Типовой тест 4. Основы теории ФК.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 15 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- 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. Физическая культура-это…
а) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.
г) соперничество

2. Спорт – это…
а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
б) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
в) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
г) комфортная двигательная активность

3. Двигательная активность – это…
а) качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию
б) активная жизненная позиция
в) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни
г) гиподинамия

4. Основным средством физического воспитания являются:
а) учебные и самостоятельные занятия
б) физические упражнения
в) тренажеры и оборудование
г) спортивный инвентарь

5. Перечислите основные физические качества:
а) скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
б) быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость
в) двигательные, силовые, физиологические, биомеханические
г) воля, трудолюбие, настойчивость

6. Физическая подготовка» - это
а) возможность функциональных систем организма
б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
в) необходимая степень готовности к спортивным достижениям
г) особенности характера

7. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для развития координационных способностей:
а) Акробатика, спортивная и художественная гимнастика
б) Баскетбол, гандбол, волейбол
в) Легкая атлетика
г) Велосипедный спорт

8. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для развития скоростных способностей:
а) Тяжелая атлетика, метания и прыжки
б) Автоспорт, конный спорт
в) Футбол, баскетбол

г) Легкоатлетический бег, конькобежный спорт

9. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:
а) Плавание, прыжки в воду
б) Тяжелая атлетика
в) Конькобежный спорт, фигурное катание
г) Бокс, фехтование, спортивная борьба

10. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:
а) Баскетбол
б) Фигурное катание, художественная гимнастика
в) Велосипедный спорт
г) Плавание

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 5.
Типовой тест 5.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Толерантность –это
а) терпимость к иному роду взглядам, нравам, привычкам.
б) терпимость по отношению к особенностям различных народов, наций и религий.
в) понимание и диалог сдругим, признание и уважение его права на отличие.
г) доброжелательность

2.Спорт – вид деятельности, направленный на _____
а) достижение наивысших результатов
б) укрепление и сохранение здоровья;
в) соперничество в духе олимпизма
г) коррекция телосложения

3. Толерантность способствует
а) развитию физических качеств
б) изучению народных игр
в) освоению «школы движений»
г) патриотизму

4. В чем заключается профессионально-прикладная физическая подготовка педагога
а) развитие двигательных способностей;
б) достижение наивысших результатов;
в) овладение знаниями и умениями основных двигательных действий
г) овладение знаниями «Теории и методики физического воспитания»

5. Воспитанию толерантности содействует

а) коллективная творческая деятельность
б) подвижные и спортивные игры
в) просмотр фильмов
г) прогулки

6. Исключить
а) День спорта славянских народов
б) День спорта африканских народов
в) День спорта кавказских народов
г) День здоровья

7. Исключить
а) Христианство
б) Мусульманство
в) Буддизм
г) Религия

8. Толерантность-это
а) патриотизм
б) гражданственность
в) гуманизм
г) настроение

9. Средствами развития толерантности не являются
а) командные игры
б) индивидуальные игры
в) компьютерные игры
г) настольные игры

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 6.
Типовой тест 6.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- 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. Физическое здоровье – это:
а) Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
б) Способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
в) Моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
2. Основными элементами здорового образа жизни являются:
а) Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его

полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
б) Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок
в) Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность

3. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?
а) Климат, погода, экологическая обстановка
б) Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
в) Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявления ранних признаков нарушения здоровья

4. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?
а) Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим
б) Должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
в) Должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

5. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?
а) Генетика человека
б) Состояние окружающей среды
в) Образ жизни

6. Инклюзивное образование – это
а) форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, социальных, эмоциональных, языковых и других особенностях, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях
б) дифференцированное обучение
в) индивидуальный подход
г) нововведение

7. Адаптивная ФК – это
а) это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ
б) мероприятия коррекционной направленности
в) ценности, направленные на укрепление здоровья посредством физических упражнений
г) параолимпийское движение

8. Группы здоровья, регламентирующие занятия ФК
а) основная и специальная группы
б) группы начальной подготовки, спортивного совершенствования
в) основная, подготовительная, специальная

г) не существуют

9. Средствами укрепления здоровья являются
а) уровень развития здравоохранения
б) генетический фактор
в) экология
г) образ жизни, двигательная активность, уровень ФК

10. Параолимпийское движение
а) соперничество
б) оздоровление
в) вера в себя
г) образ жизни

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 7.
Типовой тест 7.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- 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. Физическая культура - это
1. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
2. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.
3. Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
4. Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.
2. Физическая культура личности это:
1. Качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее еѐ образованность, физическую подготовленность и совершенство.
2. Вид индивидуальной культуры личности, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
3. Педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
4. Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

3. Физическая подготовка это:
1. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.
2. Специальная подготовка, которая направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.
3. Вид подготовки, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
4. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.
4. Физическое развитие это:
1. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
2. Процесс становления, формирования и последующего изменения определенные стороны двигательных возможностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).
3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.
4. Педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
5. Спорт это:
1. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.
2. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.
3. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.
4. Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей спортивного состязания, патриотизма, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.
6. Двигательный навык это:
1. Подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически, характерна высокая надежность выполнения движения.
2. Подсознательная подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).
3. Сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.
4. Сознательное состояние владения техникой и тактикой выполнения двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

7. Здоровый стиль жизни это:
1. Определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях
2. Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
3. Психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.
4. Последовательная система реализации форм и способов физкультурно-оздоровительной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
8. Игровая деятельность это:
1. Психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.
2. Система физкультурно-оздоровительных методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.
3. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.
4. Комплекс специальных методов для достижения оптимальной работоспособности в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.
9. Система физического воспитания это:
1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
2. Мировоззренческие установки, направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.
3. Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).
4. Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.
10. К специальным образовательным задачам физического воспитания относятся:
1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
2. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма и совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и приобретение базовых знаний научно-практического характера.

4. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека.

Форма контроля 1. **Типовые тестовые задания.**
Модуль 8.
Типовой тест 8.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 мин.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Физическое здоровье – это:
а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
г) биологический возраст

2. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:
а) утреннюю гимнастику
б) основную гимнастику
в) прикладную гимнастику
г) художественную гимнастику

3. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?
а) климат, погода, экологическая обстановка
б) утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
в) система мероприятий по укреплению здоровья
г) наследственность

4. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее существенен?
а) генетика человека
б) состояние окружающей среды
в) образ жизни
г) уровень развития здравоохранения

5. Дайте определение понятию «самоконтроль»
а) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
в) профилактика заболеваний;
г) реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа

6. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:
а) самостоятельное выполнение физических упражнений, в индивидуальном порядке
б) занятие в группах здоровья и общей физической подготовки
в) занятие в спортивных секциях
г) во всех перечисленных

7. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?
а) 60-80уд./мин
б) 80-90
в) 90-100
г) 50-60

8. Главной причиной снижения остроты зрения являются:
а) длительная работа за компьютером
б) генетика
в) гигиенический фактор
г) нарушение режима дня

9. Главной причиной нарушения осанки является:
а) долгое пребывание в положении сидя за партой
б) малоподвижный образ жизни
в) привычка носить сумку на одном плече
г) слабость мышц спины

10. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении…
а) скоростных упражнений
б) упражнений «на гибкость»
в) силовых упражнений
г) упражнений на «выносливость»

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа
Модуль 1.
Типовая контрольная работа 1.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Оздоровительная ходьба.
2. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях оздоровительной ходьбой.
3. Инструкция по Охране труда при занятиях оздоровительными видами двигательной активности (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 2.
Типовая контрольная работа 2.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма.
Типовые контрольные задания
1. Демонстрация разминочного комплекса
2. Демонстрация комплекса утренней гимнастики
3. Инструкция по Охране труда при занятиях оздоровительным фитнесом (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 3.
Типовая контрольная работа 3.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях п/играми
2. Инструкция по Охране труда при занятиях п/играми (контрольная работа)

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 4.
Типовая контрольная работа 4.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует

элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Оздоровительная ходьба. Оценка уровня выносливости
2. Демонстрация разминочного комплекса при занятиях оздоровительной ходьбой.

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 5.
Типовая контрольная работа 5.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение физкультминутки
2. Организация и проведение комплекса ОРУ на осанку.
3. Оценка уровня развития гибкости.

Форма контроля 2 – Типовая контрольная работа
Модуль 6.
Типовая контрольная работа 6.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания

1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение комплекса ОРУ (разминочного комплекса).
2. Организация и проведение п/игр

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 7.
Типовая контрольная работа 7.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение комплекса ОРУ (разминочного комплекса).
2. Организация и проведение п/игр с этническим содержанием.

Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа
Модуль 8.
Типовая контрольная работа 8.
Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.
Время выполнения заданий: 30 минут
Критерии оценивания:
Зачтено: Студент уверен, имеет прочные теоретические знания по предмету, проявляет самостоятельность и инициативу; легко, быстро, технически правильно демонстрирует элементы техники изучаемых двигательных действий; умеет правильно оценить полученные результаты, принимает меры для профилактики травматизма.
Не зачтено: Студент слабо владеет знаниями по предмету; не всегда демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины; не всегда принимает меры для профилактики травматизма
Типовые контрольные задания
1. Оценка методической подготовленности по разделу «Модуль классного руководителя». Организация и проведение Веселых стартов.

2.Инструкция по Охране труда при занятиях АФК (контрольная работа)

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля
7. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
8. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.

9. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
10. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
11. 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.
12. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения 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 и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.

Примерные вопросы и задания к зачету.

1. Модуль 1

1. Физическая культура. Цели и задачи занятий Физической культурой. Средства Физической культуры.
2. Адаптивной физической культурой. Цели и задачи занятий Адаптивной физической культурой. Средства.
3. Инклюзивное образование. Цели и задачи.
4. Толерантность. Толерантный подход при занятиях Адаптивной физической культурой.
5. Влияние оздоровительной ходьбы на организм занимающегося.
6. Особенности техники оздоровительной ходьбы. Демонстрация.
7. Отличительные особенности оздоровительной ходьбы от обычной.
8. Особенности разминки при занятиях аэробными видами двигательной активности (оздоровительной ходьбой). Демонстрация комплекса.
9. Причины травматизма при занятиях аэробными видами двигательной активности.
10. Самоконтроль при занятиях аэробными видами двигательной активности.

Модуль 2

1. Оздоровительный фитнес. Направление оздоровительного фитнеса.
2. Влияние оздоровительного фитнеса на организм занимающегося.
3. Оздоровительная аэробика как направление оздоровительного фитнеса. Демонстрация базовых элементов.
4. Танцевальная оздоровительная аэробика как направление оздоровительного фитнеса.
5. Причины травматизма при занятиях оздоровительной аэробикой.
6. Травм опасные упражнения в оздоровительной аэробике. Демонстрация.
7. Особенности разминки при занятиях оздоровительной аэробикой. Демонстрация упражнений.
8. Осанка. Причины нарушений осанки.
9. Сколиозы. Кифозы.
10. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой.

Модуль 3

1. Физическое развитие. Влияние двигательной активности на физическое развитие.
2. Дайте оценку собственного физического развития на основе саматоскопического и антропометрического исследования.
3. Основные физические качества.

4. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Взаимообусловленность.
5. Дайте оценку собственного уровня физической подготовленности.
6. Самоконтроль при занятиях Физической культурой. Цели и задачи.
7. Осанка. Нарушения. Профилактика.
8. Оздоровительная (корригирующая гимнастика) на осанку. Демонстрация.
9. Тифлопатология. Причины нарушения зрения. Профилактика.
10. Офтальмологическая гимнастика. Демонстрация.

Модуль 4

1. Физическая подготовка и физическая подготовленность. Взаимообусловленность.
2. Двигательные способности. Перечислить
3. Ловкость как физическое качество.
4. Подвижные игры как средство развития ловкости.
5. Причины травматизма при занятиях подвижными играми.
6. Особенности разминки.
7. Спорт. Цели задачи занятий спортом.
8. Сравнительный анализ: Физическая культура и спорт.
9. Параолимпийское движение.
10. Параолимпийские игры.

Модуль 5.

1. Перечислите основные причины травматизма на занятиях Физической культурой
2. В чем заключается обеспечение собственной безопасности при занятиях Физической культурой.
3. Здоровье и факторы, способствующие его укреплению.
4. Здоровье и Физическая культура. Взаимообусловленность.
5. Роль двигательной активности в укреплении здоровья.
6. Место занятий Физической культурой в Вашей жизни.
7. Средства Физической культуры.
8. Естественные силы природы как средство Физической культуры.

Модуль 6.

1. Здоровье и ФК. Взаимообусловленность.
2. Средства ФК.
3. Гигиенические факторы как средство Физической культуры.
4. Физическое упражнение как средство Физической культуры.
5. Утренняя гимнастика. Методика ее проведения. Демонстрация
6. Физкультминутки. Методика их проведения. Демонстрация.
7. Разминочный комплекс. Методика его проведения. Демонстрация.
8. В чем заключается обеспечение собственной безопасности при занятиях Физической культурой.

Модуль 7.

1. Здоровье и ФК. Взаимообусловленность.
2. Средства Физической культуры.
3. Подвижные игры. Образовательное, оздоровительное значение подвижных игр.
4. Методика проведения подвижных игр.
5. Перечислите способы выбора водящих при проведении сюжетных игр.
6. Назовите 2-3 считалки для выбора водящего при проведении подвижных игр.
7. Перечислите способы деления на команды при проведении командных игр.
8. Дайте краткое описание подвижных игр, применяемых Вами в Вашей повседневной деятельности.

Модуль 8.

1. Педагогическое значение игр.
2. Педагогическое значение подвижных игр.
3. Методика проведения подвижных игр.
4. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
5. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей среднего школьного возраста.
6. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр для детей старшего школьного возраста
7. Понятие толерантности.
8. Дайте краткое описание 2-3 подвижных игр с этническим содержанием.

4.3 Критерии оценивания

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

Шкала оценивания зачета

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	**Основные признаки выделения уровня**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирована	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 сформирована	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

7. Сроки проведения процедуры оценивания: зачет - на последнем занятии раздела по предмету. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
8. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
9. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и ведомости.
10. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
11. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

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

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.,ИУК-7.1.,ИУК-7.2.

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения-30 мин.

1. Физическая культура это:

а) Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создавае мых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития спосо бностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здор ового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической по дготовки и физического развития

б) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физкультурного образования, а также в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

в) Культура человечества, направленная на творческую деятельность по созданию физкультурно-спортивных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания населения Российской Федерации.

г) Культура человечества, которая представляет собой физкультурно-спортивную деятельность по реализации ценностей физического образования и воспитания, физической подготовленности и развития, оздоровления и воспитания людей.

2. В баскетболе на игровой площадке находится по …. игроков от каждой команды.

а) 6.

б) 4.

в) 5.

г) 7

3. Подвижная игра с правилами — это

а) сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

б) незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире

в) индивидуальные или командные виды игр

г) сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, без правил

4. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:
а) утреннюю гимнастику
б) основную гимнастику
в) прикладную гимнастику
г) художественную гимнастику

5. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении…
а) скоростных упражнений
б) упражнений «на гибкость»
в) силовых упражнений
г) упражнений на «выносливость»

Ключ к тесту

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Вариант правильного ответа	а	в	а	а	б

Практическое задание - Составить комплекс ОРУ утренней гимнастики

Ключ к заданию

Номер вопроса	Комплекс
1	1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться ви.п. То же пружинящим движением в полуприседе. 2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола. 3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. 4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц. 5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

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 индикатора (ов) 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

4. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
5. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
6. 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.