

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

Утверждена  
на заседании ученого совета университета  
«21» апреля 2025 г. протокол № 9  
Приказ № 45 от 21 апреля 2025 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	История и География
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	2, 3, 4, 5, 6

Глазов 2025

## 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

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	педагогический	1. Участие студентов во всероссийских акциях - пробег Нации - лыжня России
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. (волонтерство)	сопровождения	Участие студентов в качестве волонтеров на городских, республиканских, всероссийских соревнованиях

### 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	9	328	
<b>СЕМЕСТР 2</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		40	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
<b>СЕМЕСТР 3</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		22	
<b>СЕМЕСТР 4</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		28	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
<b>СЕМЕСТР 5</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
КСР		-	

Самостоятельная работа обучающихся		28	
<b>СЕМЕСТР 6</b>			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		36	
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
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		4	2		2		2

	спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».							
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
<b>3 семестр</b>								
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
<b>Семестр 4</b>								
Раздел 1. Лыжная подготовка.		20	12		12			8
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития лыжного спорта.	2	2		2			
2	Тема 2. Двухшажный ход.	4	2		2			2
3	Тема 3. Одновременный ход.	4	2		2			2

4	Тема 4. Бесшажный, свободный ход.	4	2		2			2
5	Тема 5. Четырехшажный ход.	4	2		2			2
6	Тема 6. Спуски и подъемы.	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		22	12		12			10
1	Тема 1. Требования по обеспечению 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
<b>Семестр 5</b>								
Раздел 1. Легкая атлетика		20	12		12			8
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	2	2		2			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	2		2			2
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	2		2			2
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	2		2			2
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	2		2			2
Раздел 2. Баскетбол		22	12		12			10
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	2		2			2
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	2		2			2
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2			2
Раздел 3. Волейбол		22	12		12			10
1	Тема 1. Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			

2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	2		2			2
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	2		2			2
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	2		2			2
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	2		2			2
6	Тема 6. Командные действия.	4	2		2			2
Итого за 5 семестр		64	36		36			28
<b>Семестр 6</b>								
Раздел 1. Оздоровительная физическая тренировка(фитнес).		22	12		12			10
1	Тема 1. Методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, набивными мячами и др.)	4	2		2			2
2	Тема 2. Техника выполнения упражнений с фитнес оборудованием. Кардиотренировка (аэробика). Разминка, основная часть занятия (целевые зоны пульса), заминка.	4	2		2			2
3	Тема 3 Танцевальная аэробика, аэробика с оборудованием (степперы, слайды, коры, пилонеры, фитболы, боди бары и т.п.), силовая аэробика, кардиотренажеры, аквааэробика.	6	4		4			2
4	Тема 4. Атлетическая гимнастика. Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки. Силовые тренажеры. Свободные веса.	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. Оздоровительная физическая тренировка(фитнес).		22	12		12			10
1	Тема 1. Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером. Силовые упражнения: жим лежа, стоя, из-за головы; тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки. Упражнения с гантелями и гирями.	4	2		2			2
2	Тема 2. . Упражнения с собственным весом. Круговые тренировки на развитие силовых способностей.	4	2		2			2

3	Тема 3 Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	6	4		4			2
4	Тема 4. Кроссфит. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.	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.

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.

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.

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.

Практическое занятие 5.

Тема: Четырехшажный ход.

Перечень заданий:

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

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.

#### Практическое занятие 3.

Тема: Бег на средние дистанции.

Перечень заданий:

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

#### Практическое занятие 4.

Тема: Бег на длинные дистанции.

Перечень заданий:

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

#### Практическое занятие 5.

Тема: Прыжки в длину.

Перечень заданий:

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

#### Практическое занятие 6.

Тема: Метание снаряда.

Перечень заданий:

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

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

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

#### 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.

#### 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.

Практическое занятие 2.

Тема: Двухшажный ход.

Перечень заданий:

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

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.

Практическое занятие 4.

Тема: Бесшажный, свободный ход.

Перечень заданий:

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

Практическое занятие 5.

Тема: Четырехшажный ход.

Перечень заданий:

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

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.

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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

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

### Практическое занятие 17.

Тема: Атакующий удар.

Перечень заданий:

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

### 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.

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.

Практическое занятие 3.

Тема: Бег на средние дистанции.

Перечень заданий:

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

Практическое занятие 4.

Тема: Бег на длинные дистанции.

Перечень заданий:

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

Практическое занятие 5.

Тема: Прыжки в длину.

Перечень заданий:

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

Практическое занятие 6.

Тема: Метание снаряда.

Перечень заданий:

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

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.

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.

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.

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.

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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### Практическое занятие 16.

Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

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

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.

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. Оздоровительная физическая тренировка(фитнес).

Практическое занятие 1.

Тема: Методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, набивными мячами и др.).

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные упражнения.
3. ОРУ с предметами.
4. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие 2.

Тема Техника выполнения упражнений с фитнес оборудованием.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные упражнения с фитболами и набивными мячами.
3. Выполнение комплекса упражнений.

Практическое занятие 3.

Тема: Кардиотренировка (аэробика).

Перечень заданий:

1. Разминка, основная часть занятия (целевые зоны пульса), заминка.
2. Работа со степами.

Практическое занятие 4.

Тема Танцевальная аэробика.

Перечень заданий:

1. Аэробика с оборудованием (степы, слайды, коры, пилоны, фитболы, боди бары и т.п.)
2. Силовая аэробика,
3. кардиотренажёры,
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### Практическое занятие 5.

Тема: Атлетическая гимнастика. Безопасность во время занятий в тренажерном зале.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:  
- проведение разминки.
2. Методика проведения занятий в тренажерном зале и специально оборудованном зале.

#### Практическое занятие 6.

Тема Виды силовой подготовки. Силовые тренажёры. Свободные веса.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:  
- проведение разминки.
2. Методика обучения работы с силовыми тренажерами.
3. Составление программы силовой подготовки.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### Практическое занятие 11.

Тема: Практическое судейство по баскетболу.

Перечень заданий:

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

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.

Практическое занятие 13.

Тема: Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация упражнений со штангой.
3. Выполнение упражнений с грифом и гантелями.
4. Выполнение упражнений на тренажерах
5. Упражнения с партнером у шведской стенки.

Практическое занятие 14.

Тема: Силовые упражнения:

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Жим лежа, стоя, из-за головы.
3. Тяга, приседание со штангой и партнером.
4. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.
5. Упражнения с гантелями и гирями.

Практическое занятие 15.

Тема: Упражнения с собственным весом.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
  - проведение разминки.
2. Проведение комплекса упражнений силового характера с собственным весом.
3. Стрейчинг.

Практическое занятие 16.

Тема: Круговые тренировки на развитие силовых способностей.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
  - проведение разминки.
2. Упражнения на тренажерах.
3. Круговая тренировка.

Практическое занятие 17.

Тема: Кроссфит.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- проведение разминки.
- 2. Методика проведения мероприятий по кроссфиту.
- 3. Судейство и правила кроссфита.

Практическое занятие 18.

Тема: Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
  - проведение разминки.
2. Практическое судейство по силовому многоборью.
3. Прием контрольных нормативов по ОФП.

### **3.5. Лабораторные работы**

Учебным планом не предусмотрены

### **3.6. Контроль самостоятельной работы**

Учебным планом не предусмотрено

### **3.7. Самостоятельная работа студентов**

Рекомендуемые формы самостоятельной работы студентов: перечислить не менее 3 форм работы, используемые для реализации дисциплины. Формы работы можно взять из указаний «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины».

## **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. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 22.03.2025).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 22.03.2025).
3. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438> (дата обращения: 22.03.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **5.2. Дополнительная литература**



1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 22.03.2025).
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549> (дата обращения: 22.03.2025).
3. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие для очной и заочной форм обучения направления "Физическая культура" профилей подготовки: "Физкультурное образование", "Спортивная тренировка", "Физкультурно-оздоровительные технологии" / Е. А. Короткова [и др.] ; Тюменский гос. ун-т. - Тюмень : ТюмГУ, 2014. - 120 с. : ил., табл. - Библиогр. : с. 118-119. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/4359/read.php> (дата обращения: 22.03.2025) . - ISBN 978-5-400-01018-7. - Текст : электронный.

## **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>

Электронная 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 «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

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

Научная электронная библиотека eLIBRARY.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.prilib.ru>

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

## **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](http://eios.ggpi.org)).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

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

Учебный корпус \_\_1\_\_, аудитории(я) 314\_\_.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

### 9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

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

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

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

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

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

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

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти 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	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-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: УК-7.1: УК-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 даётся:
  - а) 6 секунд.
  - б) 5 секунд.
  - в) 4 секунды.
  - г) 8 секунд.
4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:
  - а) 1956.
  - б) 1957.
  - в) 1958.
  - г) 1959.
5. Ошибками в волейболе считаются:
  - а) «3 удара касания».
  - б) «4 удара касания», удар при поддержке «двойное касание».
  - в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча.
  - г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела.
6. Волейбольная площадка имеет размеры:
  - а) 18 м x 8 м.
  - б) 18 м x 9 м.
  - в) 19 м x 9 м.
  - г) 20 м x 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: УК-7.1, УК-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: УК-7.1, УК-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: УК-7.1, УК-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 приёмом и передачи мяча в волейболе является:
- а) Нижняя передача мяча двумя руками.
  - б) Нижняя передача одной рукой.
  - в) Верхняя передача двумя руками.
  - г) Верхняя передача одной рукой.
8. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из:
- а) Двух партий.
  - б) Трёх партий.
  - в) Пяти партий.
  - г) Семи партий.
9. Какая страна считается родиной волейбола:
- а) Англия.
  - б) Франция.
  - в) США.
  - г) Россия.
10. В каком году, и кто придумал волейбол:
- а) 1891 – Джеймс Нейсмит.
  - б) 1895 – Уильям Морган.
  - в) 1896 – Пьер де Кубертен.
  - г) 1897 – Ян Амон Коменский.

## **СЕМЕСТР 6**

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

Типовой тест.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: УК-7.1, УК-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 вверх.
  - в) Принести извинения.
  - г) Пропустить старт.
3. Стиплъ-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: УК-7.1, УК-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: УК-7.1, УК-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: УК-7.1, УК-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: УК-7.1, УК-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: УК-7.1, УК-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 Атлетической гимнастике или Кроссфиту.
2. Разработать комплекс упражнений на развитие кардио-респираторной системы по средством фитнеса.
3. Показать жесты судей в баскетболе.

### **4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания**

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (2, 4, 6 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, УК-7.1, УК-7.2

Примерные вопросы и задания к зачету

#### **2 СЕМЕСТР**

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Социальные функции физической культуры. Составить рекомендации для социализации занимающихся спортивными играми.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Перечислить виды спорта развивающиеся в регионе.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Перечислить виды легкой атлетики в регионе.
4. Современное состояние спортивной игры «Баскетбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в баскетбол.
5. Современное состояние спортивной игры «Волейбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в волейбол.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
7. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. Разработать план мероприятий привлечения населения к физической активности.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. Составить комплекс упражнений для поддержания физической подготовки в профессиональной деятельности.
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Составить рекомендации по физическому воспитанию обучающихся студентов в вузе.
10. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Составить план мероприятий по физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

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

#### 4 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
2. Физическая культура Древнего Рима. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
3. Физическая культура в средние века. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
4. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт Российской Империи. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт в СССР. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
8. Физическая культура в современной России. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.

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

## 6 СЕМЕСТР

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов. Перечислить группы занимающихся по состоянию здоровья в учебных заведениях.
2. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе. Составить памятку по профилактике заболеваний у студентов.
3. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. Составить план по профилактике утомления на занятиях физической культурой.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры. Составить план по оценке психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Составить комплекс упражнений по производственной гимнастике.
6. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Перечислить основные методы и средства восстановления физической работоспособности.
7. Биологические ритмы и работоспособность. Перечислить факторы, влияющие на работоспособность студентов.
8. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности. Составить методические рекомендации по борьбе с переутомлением и ухудшением работоспособности.

9. Понятие адаптации в спорте и физической культуре. Составить конспект адаптированного занятия по физической культуре.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Составить комплекс упражнений по релаксации в спорте.
11. Средства и методы мышечной релаксации в легкой атлетике. Составить комплекс упражнений по релаксации в легкой атлетике.
12. Средства и методы мышечной релаксации в баскетболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в баскетболе.
13. Средства и методы мышечной релаксации в волейболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в волейболе.
14. Средства и методы мышечной релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры. Составить комплекс упражнений по релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры.
15. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте. Перечислить физические средства восстановления работоспособности.
16. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта. Перечислить медико-биологические средства восстановления работоспособности.
17. Техника выполнения бега на длинные дистанции. Продемонстрировать технику выполнения высокого старта.
18. Техника выполнения приема и передачи мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча в баскетболе.
19. Техника выполнения ведения мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения ведения мяча в баскетболе.
20. Техника выполнения приема-передачи мяча сверху в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения приема-передачи мяча сверху.
21. Технику выполнения приема-передачи мяча снизу в волейболе. Продемонстрировать технику приема-передачи мяча снизу в волейболе.

#### 4.3. Критерии оценивания

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

#### Шкала оценивания для зачета:

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



	получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### 4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.
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 инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».
6. 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 индикаторов достижения компетенции: УК-7, УК-7.1, УК-7.2

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-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. Задания на соответствие: Тестовое задание

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.

1. 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 поситогового 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.