

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
/ ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА /

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Электростальского института (филиала)

Московского политехнического университета

_____/И.З. Вольшонок/

" ____ " ____ 20 ____ г.

Рабочая программа дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
08.03.01 «Строительство»

Направленность образовательной программы
«Промышленное и гражданское строительство»
(набор 2019 года)

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Электросталь 2019

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) является овладение способами деятельности в сфере физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре;

развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части (Б1.1) основной образовательной программы бакалавриата направления подготовки 08.03.01 «Строительство».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» взаимосвязана логически, содержательно и методически со следующими дисциплинами

В базовой части (Б.1.1)

- физическая культура и спорт.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; Уметь: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей про-

		фессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; Владеть: средствами и методами спортивных и оздоровительных технологий для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе и дальнейшей профессиональной деятельности.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Разделы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) изучаются со второго по шестой семестры в виде самостоятельной работы.

Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) по срокам и видам работы отражены в приложении.

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем самостоятельного изучения студентами практического раздела дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии - для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима, в т.ч. с учетом состояния здоровья и заболевания.

Студенты ОВЗ самостоятельно осваивают методики использования физических упражнений с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

Основные задачи самостоятельной работы: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных тренировочных или оздоровительных программ.

Студенты самостоятельно осваивают учебно-тренировочный раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму студенты могут получить у преподавателей кафедры.

Спортивно-техническая направленность практического материала:

Специализация «Баскетбол»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в баскетбол;
- методика проведения разминки;
- основы спортивной тренировки;
- техника стойки игрока;
- техника остановки мяча;

- техника поворотов на месте;
- техника ловли мяча;
- техника укрывания мяча туловищем;
- техника передачи мяча;
- техника бросков мяча;
- техника ведения мяча и обводки соперника;
- техника применения отвлекающих действий (финтов);
- техника стойки и передвижения защитника;
- техника отбора, перехвата и накрывания мяча;
- индивидуальные тактические действия в атаке;
- индивидуальные тактические действия в защите;
- взаимодействия с заслонами;
- групповые тактические действия в защите;
- групповые тактические действия в атаке;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Волейбол»

- правила игры в волейбол;
- методика проведения разминки;
- основы спортивной тренировки;
- техника передачи мяча сверху и снизу;
- техника приема мяча;
- техника подачи мяча снизу;
- техника подачи мяча сверху;
- техника блокирования;
- тактика коллективных действий в нападении и защите;
- тактика игры в атаке;
- тактика игры в защите;
- совершенствование различных видов приема мяча;
- совершенствование различных видов передач мяча;
- совершенствование различных видов подач мяча;
- совершенствование техники блокирования;
- совершенствование тактики игры в атаке;
- совершенствование тактики игры в защите;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Футбол (мини-футбол)»

- Правила поведения в зале, техника безопасности;
- основные правила игры в мини-футбол;
- строевые и общеразвивающие упражнения;
- удары по мячу ногой различными способами;
- удары по мячу головой;
- различные способы остановки катящегося, летящего и прыгающего мяча;
- различные способы ведения мяча;
- различные способы передачи мяча;
- техника отбора мяча;
- различные сочетания бега, прыжков, остановок, поворотов, стартов и ускорений полевых игроков и вратаря;
- совершенствование индивидуальных технических действий;
- совершенствование индивидуальных тактических действий с мячом;

- совершенствование индивидуальных тактических действий без мяча;
- групповые действия в атаке;
- игровые комбинации;
- комбинации при стандартных положениях;
- взаимодействие игроков без сопротивления и с сопротивлением противника;
- тактика игры в обороне;

- индивидуальные действия против игрока с мячом;
- индивидуальные действия против игрока без мяча;
- групповые действия в обороне;
- Противодействие игровым и стандартным комбинациям;
- взаимодействие игроков с целью овладения мячом;
- упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- совершенствование техники игры полевого игрока и вратаря;
- освоение новых технических приемов;
- совершенствование техники игры в условиях, максимально приближенных к соревновательным;
- выполнение различных приемов техники в условиях дефицита времени и пространства;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Силовые виды спорта» (виды спорта: тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг)

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- изучение правил силовых видов спорта;
- основные технические приемы выполнения упражнений силовых видов спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, кроссфит, армрестлинг);
- общеразвивающие упражнения с отягощениями;
- различные способы подстраховки в работе с отягощениями (тяжелоатлетическими снарядами);
- совершенствование техники выполнения приемов силовых видов спорта;
- совершенствование техники выполнения рывка;
- рывок в низкий сед;
- рывок в стойку;
- рывок с виса;
- рывок с плинтов;
- приседания со штангой на выпрямленных руках;
- рывковые уходы;
- совершенствование техники выполнения толчка;
- подъем на грудь в низкий сед;
- подъем на грудь в стойку;
- подъем на грудь с виса;
- подъем на грудь с плинтов;
- толчок со стоек;
- толчок из-за головы со стоек;
- швунг со стоек;
- швунг из-за головы со стоек;

- совершенствование техники выполнения приседаний;
- приседания со штангой на груди;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседы со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- совершенствование техники выполнения тяги;
- тяга толчковая;
- тяга рывковая;
- тяга толчковая с плинтов;
- тяга рывковая с плинтов;
- тяга становая;
- совершенствование техники выполнения жимовых упражнений;
- жим стоя;
- жим лежа;
- жим из-за головы;
- жим сидя;
- жим в наклоне;
- совершенствование техники выполнения рывка гири одной рукой (правая, левая);
- совершенствование техники выполнения толчка двух гирь двумя руками;
- круговые тренировки для развития силы;
- круговые тренировки для развития выносливости;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Аэробика»

- Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности;
- техника двигательных действий;
- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- финтнес-аэробика;
- эстетическая гимнастика;
- ритмическая гимнастика;
- хореография;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства равновесия и ориентации в пространстве;
- техника выполнения базовых шагов (элементов);
- техника движения руками в различных плоскостях;
- комплексы и комбинации (связки) из базовых шагов;
- совершенствование синхронности выполнения движений в команде;
- совершенствование навыков самостоятельного составления связок.
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Дартс»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника бросков;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов бросков;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

Специализация «Настольный теннис»

- правила игры;
- методика проведения разминки;
- врачебный контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся;
- виды и техника подачи;
- виды и техника ударов;
- техника оборонительных действий;
- техника атакующих действий;
- основная стойка;
- совершенствование различных видов подачи;
- совершенствование различных видов ударов;
- участие во внутривузовских соревнованиях;
- судейство соревнований.

5. Образовательные технологии

Методика изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентного подхода в восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированные, личностно-ориентированные, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельное освоение студентами дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), не оценивается.

Критерием успешности освоения учебного материала является самостоятельная оценка студента, учитывающая регулярность учебно-тренировочных занятий, степень освоения теоретических знаний, методических навыков, а также положительную динамику результатов тестовых упражнений. Виды и количество тестовых упражнений студент выбирает исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного

процесса.

6.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
ОК-8- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: теории, истории и методике физической культуры. Свободно оперирует приобретенными знаниями.
Уметь: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность. Допускаются значительные ошибки, прояв-	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность. Умения освоены, но допус-	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность. Свободно оперирует приобретенными

		ляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	каются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
Владеть: средствами и методами спортивных и оздоровительных технологий для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе и дальнейшей профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	Обучающийся владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Форма промежуточной аттестации - не проводится.

Фонды оценочных средств представлены в приложении 1 к рабочей программе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1.	Психология физической культуры: Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 624с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454255&sr=1
2.	Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: Учебник. – М.: Спорт, 2017. – 432с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1

б) дополнительная литература:

1	Анищенко В.С. Физическая культура . – М.: РУДН, 2002. – 165с.
2	Александров А.Ю., Гуреев Н.В. Особенности обучения плаванию взрослых. Методическое пособие. –Электросталь: ЭПИ МИСиС ТУ, 2003. – 63с.

Электронно-библиотечная система «Лань» (www.e.lanbook.com):

Доступ к коллекциям «Инженерно-технические науки», «Экономика и менеджмент»;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru>);

Национальная электронная библиотека (<http://нэб.рф>);

Электронная библиотека Московского политехнического университета (<http://lib.mami.ru/>);

Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (<http://cyberleninka.ru/>)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
37.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Спортивный зал, 144000, Московская область, г.Электросталь, ул. Советская, д. 21/6	Оборудован для различных видов спорта. Шведские стенки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, бревно гимнастическое, спортивный инвентарь.

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

10. Методические рекомендации для преподавателя

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

11 Особенности реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической

культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с учетом состояния их здоровья.

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавров 08.03.01 «Строительство».

Программу составил:

доцент, к.п.н.

/Н.В. Гуреев/

Программа утверждена на заседании кафедры «Безопасность и здоровье»
_____, протокол № ____

Заведующий кафедрой
доцент, к.т.н.

/И.З. Вольшонок/

[illegible]

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
/ ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА /

Направление подготовки: **08.03.01 «Строительство»**

Направленность образовательной программы:
«Промышленное и гражданское строительство»

Форма обучения: очная, заочная

Вид профессиональной деятельности:

изыскательская
проектная;
технологическая

Кафедра: «Безопасность и здоровье»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Состав: 1. Показатель уровня сформированности компетенций

2. Описание оценочных средств:

тестирование,
реферат.

Составители:

доцент, к.п.н. Гуреев Н.В.

Электросталь 2019 год

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ					
ФГОС ВО 08.03.01 «Строительство»					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технология формирования компетенций	Форма оценочного средства	Степени уровней освоения компетенций
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
УК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; Уметь: проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; Владеть: средствами и методами спортивных и оздоровительных технологий для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе и дальнейшей профессиональной деятельности.	самостоятельная работа	Т, Р	Базовый уровень Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Повышенный уровень - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

Перечень оценочных средств по дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ ОС	Наименование оценочного сред- ства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного сред- ства в ФОС
1	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической и спортивно-технической подготовленности обучающегося.	Фонд тестовых упражнений
2	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно- исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

**Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

(формирование компетенции УК-7)

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
	РЕЗУЛЬТАТ									
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз). Девушки - с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. (кол-во раз). Девушки – упор на колени.	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (кол-во раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (кол-во отрезков)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27
9. Рывок гири: юноши 16 кг; девушки 12 кг (кол-во раз)	10	15	20	30	40	2	4	6	9	12
10. Толчок гирь по 16 кг двумя руками (кол-во раз)	5	7	10	13	18	-	-	-	-	-
Наклоны с гирей 16 кг (кол-во раз)	-	-	-	-	-	6	9	12	15	20
11. Приседание 1 раз со штангой на плечах (% от собственного веса)	65	70	75	80	85	35	40	45	50	55
12. Рывок штанги классический 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45
13. Толчок классический (% от собственного веса в кг.)	50	55	60	65	70	30	35	40	45	50
14. Тяга становая 1 раз (% от собственного веса в кг.)	55	60	70	80	90	45	50	55	60	65
15. Жим лежа 1 раз (% от собственного веса в кг.)	45	50	55	60	65	25	30	35	40	45

**Тесты спортивно-технической подготовленности
Специализация «Баскетбол»**

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛЫ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
2. Передача и ловля мяча от щита с места за 30 сек. с расстояния 4,5м (раз)	14	16	18	20	22	11	12	13	14	16
3. Скоростное ведение мяча 20м (сек)	4,6	4,3	4,0	3,7	3,4	5,5	5,2	4,9	4,6	4,3
4. Броски из-за дуги. Из любой точки (кол-во попаданий из 10 попыток)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5. Броски из-за дуги. По 6 бросков из пяти точек (кол-во попаданий). Юноши - по 15 сек на точку, девушки – без лимита времени	6	8	10	13	15	4	6	8	10	13
6. Бросок с попаданием после ведения вокруг 3-х сек.зоны. правой рукой и левой рукой (сумма секунд)	19	17	15	13	11	23	21	19	17	15

Специализация «Волейбол»

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛЫ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Удары по мячу двумя руками сверху над собой (раз)	20	25	30	35	40	20	25	30	35	40
2. Удары по мячу двумя руками снизу над собой (раз)	15	20	25	30	35	15	20	25	30	35
3. Подача мяча (верхняя прямая или нижняя прямая) из любой части лицевой линии (раз)	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7	3 из 7	4 из 7	5 из 7	6 из 7	7 из 7
4. Подача из любой части лицевой линии: 6 попыток в правую половину площадки и 6 попыток в левую половину площадки, не меняя точки подачи (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
5. Передачи мяча в паре на время (сек)	80	90	100	110	120	60	70	80	90	100
6. Передачи мяча в тройках со сменой мест на время (сек)	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45

7. Прямой нападающий удар из зоны №4 с передачи игрока, стоящего в зоне №3 (раз)	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	9 из 10	2 из 8	3 из 8	4 из 8	5 из 8	6 из 8
8. Поддача мяча в прыжке из любой точки лицевой линии (раз)	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	8 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10
9. Прямой нападающий удар из зоны №4 со второй передачи игрока зоны №3, по 6 раз в правую и левую половины площадки (сумма раз)	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12	2 из 12	4 из 12	6 из 12	8 из 12	10 из 12
10. Передача мяча через сетку в парах (раз)	20	25	30	35	40	15	20	25	30	35
11. Нападающий удар с укороченной передачи (раз)	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10	7 из 10	2 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10
12. Поддача любым способом до первой ошибки (раз подряд)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

**Примерные темы рефератов
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

(формирование компетенции УК-7)

1. Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры и спорта.
2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту и спорт на службе охраны здоровья.
3. Медицинские аспекты спортивной деятельности.
4. Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта.
5. Медико-биологические основы занятий массовой физической культурой и спортом.
6. Двигательные и оздоровительные системы.
7. Коррекция психофизиологического состояния человека.
8. Наше питание – наше здоровье.
9. Лечебная Элективные дисциплины по физической культуре и спорту и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Современные нетрадиционные методы поддержания работоспособности.
11. Правила игры (в виде спорта).
12. Техничко-тактическая подготовка (в виде спорта).
13. История возникновения (вида спорта).

Критерии оценки реферата

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.