

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)
Филиал АГУ им. В. Н. Татищева в г. Знаменск

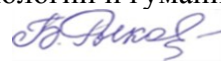
СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

 Б.В. Рыкова

«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой педагогики,
психологии и гуманитарных дисциплин

 Б. В. Рыкова

«04» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Составитель	Приймак Д.А., старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин
Согласовано с работодателями	Е.Г. Семихова, учитель начальных классов ЗАТО Знаменск СОШ № 234 Е.А. Слащева, воспитатель ЗАТО Знаменск ДС № 1 «Жар-птица»
Направление подготовки	44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ)
Направленность (профиль)	ДОШКОЛЬНОЕ И НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	заочная
Год приёма	2024
Курс	3
Семестр	6

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются овладение студентами системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; формирование профессионально значимых физических качеств и свойств личности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Б1.Б.02.02 и осваивается в 6 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:

- *«Физическая культура и спорт».*

Знания:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности.

Умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

Навыки:

- владеть различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

2.3. Последующие учебные дисциплины и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- «Основы саморазвития личности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

а) универсальной (УК): УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	- показатели физического развития и физической подготовленности	- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	- навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс	- комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные	- отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на	- технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения

Код компетенции	Код и наименование	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
	физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	е и двигательные возможности	функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 9,1 зачетных единиц (328 часов).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов заочной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения	для очно-заочной формы обучения	для заочной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	-	-	9,1
Объем дисциплины в академических часах	-	-	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	-	-	4
- занятия лекционного типа, в том числе:	-	-	-
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	-	-	4
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-	-	-
- консультация (предэкзаменационная)	-	-	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	-	-	324
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)			зачет – 6 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины

для заочной формы обучения

Раздел, тема дисциплины	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 6.										
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.			2					80	82	Контроль посещаемости, двигательные тесты, реферат
Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)								82	82	Реферат
Тема 3. Плавание			2					80	82	Контроль посещаемости, двигательные тесты, реферат
Тема 4. Легкая атлетика								82	82	Реферат
Консультации										
Контроль промежуточной аттестации										Зачет
ИТОГО за семестр:										
Итого за весь период			4					324	328	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
		УК-7	
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.	82	+	1
Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)	82	+	1
Тема 3. Плавание	82	+	1
Тема 4. Легкая атлетика	82	+	1
ИТОГО	328		

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Краткая историческая справка. Баскетбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Волейбол. Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Футбол. Краткая историческая справка. Футбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола (техника перемещения, техника передач и ударов, техника ведения и приема мяча, обучение обманным движениям). Совершенствование навыков игры в футбол. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Общая и специальная подготовка футболистов.

Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ включают в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия). ОФП включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Специальная тренажерная подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости,

гибкости. Стрельба. Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Приемы и правила стрельбы. Виды оружия. Правила соревнований.

Тема 3. Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

Тема 4. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов лёгкой атлетики. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

Основная форма занятий по данной дисциплине – практические (семинарские) занятия.

Практическое (семинарское) занятие - это особая форма учебно-теоретических занятий. Его отличительной особенностью является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов. Преподаватель дает возможность студентам свободно высказаться по обсуждаемому вопросу и только помогает им правильно построить обсуждение. Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к семинару. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; внимательно прочитать конспект; изучить рекомендованную литературу, делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать. Практическое (семинарское) занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать с учебной литературой и документами, освоению студентами методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студентов на семинаре позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 324 часа.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление навыков.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

для заочной формы обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований	80	Реферат, презентация
Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	82	Реферат, презентация
Тема 3. Плавание Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма	80	Реферат, презентация
Тема 4. Легкая атлетика Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья	82	Реферат, презентация

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно

Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации

Презентация – это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть

содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 10 до 15.

Подготовка к зачету

К зачету необходимо готовиться целенаправленно и систематически, с первых дней обучения дисциплины. Необходимо в самом начале учебного курса ознакомиться с программой дисциплины, перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть, тематическими планами семинарских занятий, контрольными заданиями, учебником, учебно-методическими пособиями, электронными ресурсами и списком вопросов к зачету. Систематическое выполнение учебной работы на семинарских занятиях позволяет успешное освоение дисциплины и создание достаточной базы для сдачи зачета.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества.

Интерактивный семинар. Предполагает использование классических форм опроса, которые сочетаются с вопросом к преподавателю по проблеме, которая вызывает затруднение в понимании.

Образовательные технологии семинара: групповые дискуссии, метод «равный обучает равного», работу в командах, разработка командных проектов, дискуссии, решение кейсов, игровые методики, мозговой штурм.

Таблица 5. Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.	Не предусмотрено	Опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	Не предусмотрено
Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Тема 3. Плавание	Не предусмотрено	Опрос, выполнение практических заданий, тематические дискуссии	Не предусмотрено
Тема 4. Легкая атлетика	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.)

- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные

библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации

- использование возможностей электронной почты преподавателя
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды (*LMS Moodle «Электронное образование»*) или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 10 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов www.polpred.com
3. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>

4. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>

5. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

6. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.	УК-7	Двигательные тесты, реферат
Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)	УК-7	Реферат
Тема 3. Плавание	УК-7	Двигательные тесты, реферат
Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	Реферат

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7. Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«удовлетворительно»	материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	12.7 - 13.2	13.3 - 13.7	13.8 - 14.2	14.3 - 15.7	15.8
Кросс 1000 м	3.40 - 3.45	3.46 - 3.50	3.51 - 4.00	4.01 - 4.10	4.11
Челночный бег 8*9 м	6.9 – 7.0	7.1 – 7.4	7.5 – 7.8	7.9 – 8.1	8.2
Прыжок в длину с места	260 - 255	254 - 250	249 - 240	239 - 231	230

Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	4 0	38	36	34	3 0
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием	5 0	48	46	44	4 2
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	5 0	48	46	44	4 0
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+ 1 3	+12	+10	+8	+ 6
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток	1 0	8	6	4	2
Волейбол. 10 результативных передач (верхняя или нижняя).	1 0	8	6	4	2
Плавание 50 м (мин, с)	0.50	1.00	1.05	1.10	1.15

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,6 - 16,1	16,2- 16,6	16,7- 17,6	17,7- 18,6	18,7
Кросс 1000 м	5,0 -5,10	5,11 - 5,20	5,21 - 5,40	5,41 - 5,59	6 , 0
Челночный бег 3*10 м	7.9 – 8.0	8.1 – 8.5	8.6 – 9.0	9.1 – 9.3	9 . 4
Прыжок в длину с места	195 -190	189 - 180	179 - 170	169 - 160	159
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	2 0	19	18	17	1 6
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием	4 0	38	36	34	3 2
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	2 7	26	25	24	2 3
Наклон вперед из положения	+	+14	+12	+10	+

стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	1 6				8
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток	1 0	8	6	4	2
Волейбол. 10 результативных подач (верхняя или нижняя).	1 0	8	6	4	2
Плавание 50 м (мин, с)	0.55	1.05	1.15	1.18	1.28

Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м если нет противопоказаний	13.7- 14.2	14.3- 14.7	14.8- 15.2	15.3- 16.0	16.1
Кросс 1000 м если нет противопоказаний	4.40- 4.45	4.46- 4.50	4.51- 5.10	5.11- 5.30	5.31
Челночный бег 3*10 м если нет противопоказаний	7.4 – 7.6	7.7 – 8.1	8.2 – 8.5	8.6 – 8.8	8.9
Прыжок в длину с места если нет противопоказаний	235-232	231- 230	229- 220	219- 211	210
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа если нет противопоказаний	30	28	26	24	2 0

Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием если нет противопоказаний	40	38	36	34	30
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу. если нет противопоказаний	28	26	24	22	20
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. если нет противопоказаний	+10	+8	+7	+6	+4
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 8 попыток если нет противопоказаний	8	6	5	4	2
Волейбол. 8 результативных подач (верхняя или нижняя). если нет противопоказаний	8	6	5	4	2
Плавание 50 м (мин, с) если нет противопоказаний	Без учета времени				

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м если нет противопоказаний	17,0 - 17,5	17,6 - 18,0	18,1 - 18,5	18,6 - 19,0	19,1
Кросс 1000 м если нет противопоказаний	5,50 - 6,10	6,11 - 6,25	6,26 - 6,40	6,41 - 7,0	7,01
Челночный бег 3*10 м если нет противопоказаний	8.5 – 8.7	8.8 – 9.2	9.3 – 9.6	9.7 – 10.0	10.1
Прыжок в длину с места если нет противопоказаний	180 - 175	174 - 170	169 - 160	159 - 150	149
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа если нет противопоказаний	16	14	12	11	1 0
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием если нет противопоказаний	30	28	26	24	2 0

Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу если нет противопоказаний	25	24	23	22	20
Наклон вперед из положения стоя. И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги	+14	+12	+10	+8	+6

прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. если нет противопоказаний					
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 5 попыток. если нет противопоказаний	5	4	3	2	1
Волейбол. 5 результативных подач (верхняя или нижняя). если нет противопоказаний	5	4	3	2	1
Плавание 50 м (мин, с) если нет противопоказаний	Без учета времени				

Тема 2. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)

Темы рефератов

1. Процесс организации здорового образа жизни.
2. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
3. Меры предосторожности во время занятий физической культурой и спортом.
4. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
5. Анализ системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
6. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
7. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
8. Современные здоровье-сберегающие технологии в области физической культуры и спорта.
9. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
11. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
12. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Тема 3. Плавание

Двигательные тесты Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» ГТО

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет) *

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
п	/	п					

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	или бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.3	16.0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в	195	210	230	160	170	185

	длину с места толчком двумя ногами (см)						
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивног о снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматическо й винтовки с диоптрическим прицелом,	18	25	30	18	25	30

	либо «электронного оружия»						
1 2.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
1 3.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет) *

Мужчины

№ п / п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4.8	4.6	4.3	5.4	5.0	4.6
	или бег на 60 м (с)	9.0	8.6	7.9	9.5	9.1	8.2
	или бег на 100 м (с)	14.4	14.1	13.1	15.1	14.8	13.8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на	10	12	15	7	9	13







	высокой перекладине (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество во раз)	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	8.0	7.7	7.1	8.2	7.9	7.4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивног о снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30

	(мин, с)						
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	8	9	7	8	9

VI СТУПЕНЬ(возрастная группа от 18 до 29 лет) *

Женщины

Нормативы							

№ п / п	Испытания (тесты)	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5.9	5.7	5.1	6.4	6.1	5.4
	или бег на 60 м (с)	10.9	10.5	9.6	11.2	10.7	9.9
	или бег на 100 м (с)	17.8	17.4	16.4	18.8	18.2	17.0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	17
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9.0	8.8	8.2	9.3	9.0	8.7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	32	35	43	24	29	37

	(количество раз за 1 мин.)						
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 – 20	21 – 25	26 – 30	15 – 20	21 – 25	26 – 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов),							

которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	8	9	7	8	9
--	---	---	---	---	---	---

Тема 4. Легкая атлетика

Темы рефератов

1. История развития Олимпийских игр
2. Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены – участники Олимпийских игр.
3. Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
5. Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
6. Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
8. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
9. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
10. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.
11. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
12. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.
13. Современные восточные оздоровительные виды гимнастики.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет

1. Современные здоровье-сберегающие технологии в области физической культуры и спорта.
2. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
6. Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
7. Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
8. Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
9. Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.

10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
11. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
12. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
13. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.
14. История развития Олимпийских игр
15. Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены – участники Олимпийских игр.
16. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
17. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.
18. Современные восточные оздоровительные виды гимнастики.
19. Процесс организации здорового образа жизни.
20. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
21. Меры предосторожности во время занятий физической культурой и спортом.
22. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
23. Анализ системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
24. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
25. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.

Таблица 9. Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1.	Задание закрытого типа	Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке. а) 5 б) 6 в) 7 г) 4	А	1
2.		Как двигательная активность влияет на организм? а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет	А, б	1
3.		Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа	Б	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут		
4.		Что является древнейшей формой организации физической культуры? а) бега б) единоборство в) соревнования на колесницах г) игры	Г	1
5.		Что является одним из основных физических качеств? а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье	В	1
6.	Задание открытого типа	Основное средство физического воспитания?	физические упражнения	1
7.		Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?	выносливость	3
8.		Что рекомендуют во время занятий?	Больше активно двигаться. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	3
9.		С чего начинается игра в баскетболе?	спорным броском в центральном круге	3-5
10.		Что в легкой атлетике делают с ядром?	Толкают	3-5

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Посещаемость, активная работа на практических занятиях	2/15	30	По календарно-тематическому плану
2.	Сдача контрольных двигательных тестов по физической	2/25	50	По календарно-тематическому

	подготовленности			у плану
3.	Оформление и защита реферата по теме с презентацией	4/2,5	10	По календарно-тематическом у плану
Всего			90	
Блок бонусов				
4.	Отсутствие пропусков занятий	2,5	2,5	По календарно-тематическом у плану
5.	Своевременное выполнение всех заданий	3,5	3,5	По календарно-тематическом у плану
6.	Активное участие в обсуждении темы	4/1	4	По календарно-тематическом у плану
Всего			10	
ИТОГО			100	

Таблица 11. Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
Опоздание на занятие	-1
Нарушение учебной дисциплины	-1
Неготовность к занятию	-3
Пропуск занятия без уважительной причины	-2

Таблица 12. Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
Ниже 60		

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. /Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В.Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.

<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.

3. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]

5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В.И.Ильинича. -М.: Гардарики,2003.-448с.-ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

8.2. Дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>(ЭБС «Консультант студента»).

2. Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html

3. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для вузов

4. «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Высш.проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.

6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04:139-04.

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart www.iprbookshop.ru

2. Электронно-библиотечная система ВООК.ру <https://book.ru>

3. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

4. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» <https://biblio.asu.edu.ru>

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

7. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>

8. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>

9. Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>

10. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>

11. Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>

12. Российское движение школьников <https://рлш.рф>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины:

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные).

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости

осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).