

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет»
	ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
	Рабочая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Б1.Б.23.02	Кафедра физического воспитания и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки

19.03.03 «Продукты питания животного происхождения»

Уровень высшего образования

бакалавриат

Форма обучения

ОЧНАЯ

Екатеринбург, 2018

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия/ Подпись</i>	<i>Дата</i>
Разработал:	<i>Доцент</i>	<i>Сапаров Б.М./</i>	
Согласовал:	<i>Председатель учебно-методической комиссии факультета/института</i>	<i>Рогозинникова И.В./</i>	№16 от 17.04.18 г.
Утвердил:	<i>Декан факультета</i>	<i>Неверова О.П./</i>	№8 от 17.04.18 г.
Версия: 1.0		КЭ:1 УЭ №	Стр 1 из 13



СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
 - 4.1 Модули (разделы) дисциплин и виды занятий
 - 4.2 Содержание модулей (разделов) дисциплины
 - 4.3 Детализация самостоятельной работы
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья



Введение

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является составляющей базовых дисциплин и предназначена для формирования физической культуры.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Цель изучения дисциплины

формирование у студента физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Результаты освоения дисциплины:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- место физической культуры в культуре общества в целом, в развитии человека и подготовке специалиста;
- построение учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей;

уметь:

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к числу дисциплин базовой части.

Траектория формирования компетенций выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.



3. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 академических часа

Вид учебной работы	Курс/семестр					Всего
	1/1	1/2	2/3	2/4	3/5	
Контактная работа* (всего)	72	54	90	84	28	328
В том числе:						
Практические занятия (ПЗ)	72	54	90	84	28	328
Самостоятельная работа (всего)						
Общая трудоёмкость час	72	54	90	84	28	328
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

*Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объема контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объема занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, утвержденным врио ректора 26 октября 2017 года.

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического и (или) лабораторного типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоёмкость самостоятельной работы, включая контроль.

4. Краткое содержание дисциплины

Единоборства (силовая подготовка), Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, теннис), Легкая атлетика (гимнастика).

4.1 Модули дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплин	Лекции	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	всего
1.	Модуль № 1 «Легкая атлетика»		109			109
2.	Модуль № 2 «Гимнастика, силовая подготовка»		109			109
3.	Модуль № 3 «Спортивные игры»		110			110
	Зачет					-
	всего		328			328



4.2 Содержание модулей дисциплин

№ п.п	Наименование модуля (раздела)	Трудоёмкость (час.)	Формируемые компетенции	Формы контроля	Технологии интерактивного обучения
1.	Модуль № 1 «Легкая атлетика»	109	ОК-8	Реферат, устный опрос, зачет	Мастер-класс
2.	Модуль № 2 «Гимнастика, силовая подготовка»	109	ОК-8		Мастер-класс
3.	Модуль № 3 «Спортивные игры»	110	ОК-8		Мастер-класс

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Учебно-методическое пособие. Выполнение самостоятельной работы обучающимися по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направления подготовки 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» /Составитель: Сапаров Б.М., - Екатеринбург, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, 2018.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС)

Приложение 1 к рабочей программе

6.2. Измерительные средства по контролю знаний студентов, в том числе квалиметрия (балльно-рейтинговая система)

РЕЙТИНГОВАЯ ШКАЛА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование учебной дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Группа _____ Преподаватель _____



Итоговая оценка (выставляется на основании результатов текущего, промежуточного и аттестационного контроля):

№	Вид учебной работы	Баллы	Примечание
1	Посещение практ. и лабор. занятий 1 л. п= 1 балл	54-90	Все
	Посещение практ. и лабор. занятий 1 л. п= 2 балла (5 семестр)	56	все
2	Промежуточный контроль; -реферат	6	Положительная оценка
	Итоговый контроль (зачет) - полный ответ на все вопросы - в ответе есть недостатки - не сдан - повторная сдача при положительном ответе	31 1-15 0 5	
	Итого	100	
	Добавление баллов		
3	Активная работа на занятии	7	
4	Научная работа (написание статьи совместно с преподавателем/доклад на молодежной конференции и т.д.)	10-15	
	Вычитание баллов		с утвержденной темой
5	Пропуск практик/лабораторных /семинаров	-5	
6	Отработка занятий, контрольных мероприятий	2	

54–100 баллов – «зачтено»;

менее 54 баллов – «незачтено»;

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Технологии хранения и переработки продукции животноводства»:

а) основная литература

1 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA>

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт,



2018. — 493 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22>

б) дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD>

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8>

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>

5. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC>

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/5710B85C-9645-4251-9323-07591D5F4790>

7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. Ссылка на информационный ресурс: <https://biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2>

в) учебно-методические пособия

1. Основы техники армспорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / ФГОУВПО Уральская гос. с. - хоз. академия, Кафедра физического воспитания и спорта ; ред.: Д. С. Сосновских, М. В. Мезенин, А. И. Заночкин. - Екатеринбург : [б. и.], 2012. - 43 с. - Б. ц.

2. Средства физической культуры в повышении работоспособности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / ФГОУВПО УрГАУ, Кафедра физического воспитания и спорта ; сост.: Г. Л. Миронова, И. М. Джолиев. - Екатеринбург : [б. и.], 2013. - 54 с. - Б. ц.



3. Миронова, Г. Л. Волейбол как средство физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки по учебной дисциплине «Физическая культура» / Г. Л. Миронова Н. М., С. В. Антонов, Н. М. Каримов, И. М. Джолиев ; ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, Кафедра физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : [б. и.], 2016. - 58 с. - Б. ц.

4. Психолого-педагогические особенности организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. Л. Мироновой ; ФГОУВПО Уральская гос. с. - хоз. академия, Кафедра физического воспитания и спорта. - Екатеринбург : [б. и.], 2012. - 125 с. - Б. ц.

5. Средства оздоровления студентов с заболеваниями дыхательной системы [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов всех специальностей / ФГОУВПО Уральская гос. с. - хоз. академия, Кафедра физического воспитания и спорта ; сост. Г. Л. Миронова Н. М. [и др.]. - Екатеринбург : [б. и.], 2013. - 36 с. - Б. ц.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

А) Интернет-ресурсы библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),

- электронные библиотечные системы:

ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>,

ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>;

ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;

ЭБС «Рукопт» - Режим доступа: <http://lib.rucont.ru/search>

- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».

- электронно-библиотечная система Web «Ирбис»;

- научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов: <http://dissercat.com>

Б) Справочная правовая система «Консультант Плюс»

В) Научная поисковая система – Science Tehnology

Г) Официальный сайт Министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://mcx.ru>

Д) Специализированные профессиональные база данных:

<http://www.cnshb.ru/> Центральная научная сельскохозяйственная библиотека

<http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека

<https://www.minsport.gov.ru/ministry/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://minsport.midural.ru/> Министерство физической культуры и спорта свердловской области

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Чтобы получить необходимое представление о дисциплине и о процессе организации её изучения, целесообразно в первые дни занятий ознакомиться с рабочей программой в электронном варианте на платформе MOODLE или сайте



университета.

Успешное освоение дисциплины предполагает следующие действия:

- выяснение того, какая учебно-методическая литература имеется в библиотеке (получить её на руки), и в электронном варианте;
- сразу же после каждой лекции и практического занятия «просматривать» конспекты лекций и выполненные задания – это позволит закрепить и усвоить материал;
- не откладывать до последнего подготовку отчета о самостоятельной работе, имея в виду, что самостоятельная тематика войдет в число контрольных вопросов к экзамену.

При подготовке к зачету, необходимо разобраться – за счет каких источников будут «закрты» все контрольные вопросы: лекционные и практические материалы, отчет о самостоятельной работе, учебная литература.

Проверить степень овладения дисциплиной помогут вопросы для самопроверки и самоконтроля (вопросы к зачету), ответы на которые позволят студенту систематизировать свои знания, а также тесты, выложенные на платформе MOODLE в фонде оценочных средств по дисциплине.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования основ профессиональных и универсальных компетенций у студентов в процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от уровня учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются **следующие информационные технологии обучения:**

- **При проведении лекции** используются презентации материала в программе Microsoft Office (PowerPoint), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.
- **Практические занятия** по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE (методические материалы), Справочной правовой системы «Консультант Плюс».

Практические и лабораторные занятия по дисциплине проводятся с использованием бумажных вариантов годовых отчетов служб управления персоналом предприятий и организаций различных форм собственности.



В процессе изучения принципов составления документации *учебными целями* являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах работы с прикладными программными пакетами, ее усвоение, запоминание, а также структурирование полученных знаний и развитие интеллектуальных умений ориентированных на способы деятельности репродуктивного характера. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются навыки использования ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

Для достижения этих целей используются в основном традиционные **информативно-развивающие технологии обучения с учетом различного сочетания пассивных форм** (лекция, лабораторное занятие, практическое занятие, консультация, самостоятельная работа) и **репродуктивных методов обучения** (повествовательное изложение учебной информации, объяснительно - иллюстративное изложение, чтение информативных текстов) и **лабораторно - практических методов** обучения (упражнение, инструктаж, проектно - организованная работа, организация профессионально-ориентированной учебной работы обучающегося).

Для организации учебного процесса используется программное обеспечение, обновляемое согласно лицензионным соглашениям.

Программное обеспечение:

- Базовый пакет для сертифицированной ОС Windows XP Professional.
- Лицензия Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition

Информационные справочные системы:

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ – режим доступа: <http://www.garant.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант Плюс».

11. Материально – техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал: зал игровой 19x38 м	<ul style="list-style-type: none">- раздевалки – 2 шт.- баскетбольные щиты и кольца – 2 шт.- волейбольные стойки – 2 шт.- гимнастические ковры– 4 шт.- гимнастическая стенка – 25 шт.- гимнастическая перекладина-10 шт.- ворота мини-футбольные – 2 шт.- теннисный стол- 1 шт.	



Малый спортивный зал 9x18 м	<ul style="list-style-type: none">- ковер борцовский - 1 шт.- рукоятка изогнутая – 1 шт.- гимнастическая перекладина-4 шт.- гимнастическая стенка – 5 шт.- тренажер для жима лежа – 1 шт.- тренажер для мышц спины–1 шт- наклонная скамья – 1 шт.- гриф штанги – 2 шт.- блины для штанги – 10 шт.- штанга – 2 шт.- гири: 12 шт- деревянный помост – 4 шт.- комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.- гантели разборные – 1 шт.- скамья для жима штанги лежа – 1 шт.- скамья Скотта – 1 шт.- армрестлинг тяга (рамочный) – 1 шт.- атлетик тяга (тренажер для мышц спины) – 1 шт.- беговая дорожка – 1 шт.- велотренажер – 1 шт.- грудь-машина Батерфляй – 1 шт.- тренажер «железная рука» - 1 шт.- тренажер для борцов – 1 шт.- тренажер для мышц спины – 1 шт.- тренажер комбинированный – 1 шт.- атлетик блок 2000 – 1 шт.- блок рама – 1 шт.- гриф гнутый – 1 шт.- рамка для приседания – 1 шт.- стол для армрестлинга – 2 шт.- раздевалки – 2 шт.- душевые – 2 шт.- весы электронные – 1 шт.	
--------------------------------	---	--

12. Особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины.



Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.
- Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален. Освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета).
- индивидуальные беседы;



- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы, обучающихся с ОВЗ и инвалидов, осуществляются с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный аграрный университет»
Технологический факультет
Кафедра Технологии производства и переработки сельскохозяйственной
продукции

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

**Б1.Б.23.02 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

по направлению подготовки

19.03.03 «Продукты питания животного происхождения»

Квалификация
БАКАЛАВР

Форма обучения
ОЧНАЯ

Рассмотрено и одобрено методической комиссией технологического
факультета протокол № __ от ____ 20 г.

Екатеринбург, 2018 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Индекс компетенции	Формулировка	Наименование оценочных средств (форма контроля)	Промежуточная аттестация
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат, зачет	зачет

2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

2. Требования к результатам освоения производственной практики: технологическая практика

Планируемые результаты освоения компетенции	компетенция не сформирована	пороговый уровень	базовый уровень	повышенный уровень
ОК- 8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; место физической культуры в культуре общества в целом, в развитии человека и подготовке специалиста; построение учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; месте физической культуры в культуре общества в целом, в развитии человека и подготовке специалиста; построении учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей	Неполные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; месте физической культуры в культуре общества в целом, в развитии человека и подготовке специалиста; построении учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы об основах физической культуры и здорового образа жизни; месте физической культуры в культуре общества в целом, в развитии человека и подготовке специалиста; построении учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; месте физической культуры в культуре общества в целом, в развитии человека и подготовке специалиста; построении учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей
Уметь: приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной	Фрагментарное использование умений приобрести личный опыт использования	Несистематическое использование умений приобрести личный опыт использования	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в умении приобрести личный опыт использования	Сформированное использование умений приобрести личный опыт использования физкультурно-

деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Отсутствие владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Фрагментарное владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	В целом успешное, но несистематическое владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Успешное и систематическое владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КЛЮЧИ (ОТВЕТЫ) К КОНТРОЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ, МАТЕРИАЛАМ, НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины
Б1.Б.23.02 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

3.1 Реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Примерные темы для реферата

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных

возможностей организма.

4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке школьников.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
46. Процесс организации здорового образа жизни
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 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 4 – 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 3 – 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.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.2 Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить знания кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки, выявить детали, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий.

Вопросы к устному опросу

1. Олимпийские игры. История развития от древних цивилизаций до современности. Символика и традиции олимпийских игр.
2. Утренняя гимнастика.
3. Разминка. Основные упражнения. Продолжительность, последовательность. Виды разминки.
4. Гигиена при занятиях спортом.
5. Легкая атлетика - королева спорта!
6. Легкая атлетика и ее составляющие. Основные виды легкой атлетики участвующие в мировых первенствах.
7. Легкая атлетика бег на длинные дистанции. Выдающиеся спортсмены современности. История марафонского бега.
8. Легкая атлетика бег на короткие дистанции. Выдающиеся спортсмены современности. Техника низкого старта.
9. Лечебная физкультура и ее значение.
10. ЛФК при болезни органов зрения.
11. ЛФК при болезни суставов, костей, верхних и нижних конечностей.
12. Техника безопасности при занятиях игровыми видами, лыжами, легкой атлетикой. Опасные последствия.
13. Водные виды спорта.
14. Виды плавания. История развития плавания.
15. Волейбол. Основные приемы и правила игры.
16. Баскетбол. Основные приемы и правила игры.
17. История развития борьбы. Виды борьбы.
18. История развития футбола. Современный футбол.
19. Аэробика, ее виды. Становление, аэробики, как отдельной спортивной культуры.
20. Закаливание.
21. Основные правила работы в тренажерном зале. Правила составления программ. Рацион питания.
22. Витамины и их роль при активных занятиях спортом.
23. Питание спортсменов.
24. Лыжные гонки. Виды лыжных гонок.
25. Биатлон. История развития. Правила проведения соревнований по биатлону.
26. Полиатлон. Его составляющие.
27. ОФП.
28. Спортивное ориентирование. Основные правила и положения.
29. Задачи физического воспитания.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
31. Комплекс упражнений для развития силы.
32. Правила оказания помощи тонущему.
33. Задачи лыжной подготовки в ВУЗе.
34. Самостоятельные занятия физкультурой.
35. Первая помощь при спортивных травмах.
36. Способы подачи мяча в волейболе.
37. В чем вред курения при занятиях физкультурой.
38. Самоконтроль при занятиях физкультурой.

39. Меры предупреждения простудных заболеваний при занятиях физкультурой.
40. Национальные и народные виды спорта.
41. Влияние физических упражнений на организм.
42. Какое значение имеет страховка и помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
43. Здоровый образ жизни, его составляющие.
44. Правила оказания первой помощи при отморожениях.
45. В чем вред алкоголя при занятиях физкультурой.
46. Туризм. Виды туризма. Роль и значение.
47. Физическая культура и труд.
48. Почему необходимо увеличивать нагрузку по мере роста тренированности.
49. Рациональный режим дня.
50. Способы передачи мяча в баскетболе. Общие правила игры в баскетбол.
51. Физическая культура и отдых. 52. Физическая культура и режим питания.
53. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Его значение для развития физической культуры и спорта в РФ.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Влияние индивидуальных особенностей, климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
56. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
57. Физическая подготовка в профессиональной деятельности.
58. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
59. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.
60. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

3.3 Зачет

Для подготовки к зачету нужно восстановить в памяти информацию к зачету, вновь осмыслить и понять, значительно больше, поэтому требуется больше времени и умственных усилий. Необходимо перечитать лекции, вспомнить то, что говорилось преподавателем на семинарах и практических занятиях, а также самостоятельно полученную информацию при подготовке к ним. Важно сформировать целостное представление о содержании ответа на каждый вопрос, что предполагает знание разных научных трактовок сущности того или иного явления, процесса, умение раскрывать факторы, определяющие их противоречивость, знание имен ученых, изучавших обсуждаемую проблему. Необходимо также привести информацию о материалах эмпирических исследований, что указывает на всестороннюю подготовку студента к экзамену. Ответ, в котором присутствуют все указанные блоки информации, наверняка будет отмечен высокими баллами. Для их получения требуется ответить и на дополнительные вопросы, если зачет проходит в устной форме. Рекомендуется подготовку к зачету осуществлять в два этапа. На первом, в течение 2–3 дней, подбирается из разных источников весь материал, необходимый для

развернутых ответов на все вопросы. Ответы можно записать в виде краткого конспекта. На втором этапе по памяти восстанавливается содержание того, что записано в ответах на каждый вопрос.

Вопросы к зачету

1. Олимпийские игры. История. Символика. Традиции.
2. Дать определение термин «спорт».
3. Утренняя гимнастика. Польза. Значение. Комплекс упражнений.
4. Дать определение термину «физическая культура».
5. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание, толкание, многоборье).
6. Дать определение термину «физическое развитие».
7. Гигиена при занятиях физкультурой и спортом.
8. Дать определение термину «физическое воспитание».
9. Техника безопасности при занятиях игровыми видами спорта, лыжами, лёгкой атлетикой.
10. Дать определение термину «Соревнование».
11. История развития лыжных гонок.
12. Спортивное движение.
13. История развития волейбола.
14. Физкультурное движение.
15. История развития баскетбола.
16. Система подготовки спортсмена.
17. Виды лыжного спорта (бег, прыжки, горнолыжный спорт, фристайл, лыжная акробатика, двоеборье).
18. Спортивная подготовка.
19. Техника передвижения на лыжах. Лыжные ходы.
20. Спортивная тренировка.
21. Закаливание. Виды закаливания.
22. Физическая подготовленность.
23. Правила игры в волейбол (схема площадки, расстановка, действие игроков).
24. Физическое качество человека (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация).
25. Правила игры в баскетбол (схема площадки, расстановка, действие игроков).
26. Гигиеническая физическая культура.
27. Вред алкоголя при занятиях физкультурой и спортом.
28. Рекреативная физическая культура.
29. Вред курения при занятиях физкультурой и спортом.
30. Физическое совершенство.
31. Плавание. Виды плавания.
32. Физическая культура личности.
33. Национальные и народные виды спорта (рассказать об одном виде спорта).
34. Физкультурно-спортивная деятельность.
35. Туризм. Виды туризма. Роль, значение.
36. Спортивные достижения и результат.
37. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах, утоплении и обморожении.

38. Массовый (общедоступный, обычный) спорт.
39. Правила и техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Правила составления программ. Рацион питания.
40. Адаптивная физическая культура.
41. Физическая подготовка в профессиональной деятельности (применительно к специальности).
42. Лечебная физическая культура.
43. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом. Самоконтроль. Режим.
44. Психофизическая подготовка.
45. Здоровый образ жизни, его составляющие.
46. Функциональная подготовленность.
47. Футбол. Правила игры (схема площадки, расстановка, действия игроков).
48. Профессионально-прикладная физическая культура.
49. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
50. Государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию.
51. Задачи физического воспитания. Основоположник научной системы физического воспитания русский педагог, анатом и врач Пётр Францевич Лесгафт (1837-1909 г).
52. Валеологическое воспитание.

Критерии оценки зачета

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений учебной дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, круглый стол, решение задач, творческие задания, деловая игра);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено»).

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.