

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Задорожная Людмила Ивановна

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 22.07.2024 12:14:43

Уникальный идентификатор:

faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет Филиал в пос. Яблоновском

Кафедра Управления и таможенного дела

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Л.И. Задорожная

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

по направлению подготовки

по профилю подготовки (специализации)

квалификация (степень) выпускника

форма обучения

год начала подготовки

Б1.В.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

21.03.02 Землеустройство и кадастры

Землеустройство

бакалавр

Очная, Заочная, Очно-заочная

2024

Майкоп



Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по направлению подготовки (специальности) 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Составитель рабочей программы:

доцент, канд. пед. наук	Подписано простой ЭП	<u>Гаспарян Джемма Оганесовна</u>
(должность, ученое звание, степень)	09.07.2024	
	(подпись)	(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры:

	Управления и таможенного дела
	(название кафедры)

Заведующий кафедрой:	Подписано простой ЭП	<u>Куштанок Светлана</u>
10.07.2024	10.07.2024	<u>Аскеровна</u>
	(подпись)	(Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель ОПОП		
заведующий выпускающей		
кафедрой		
по направлению подготовки		
(специальности)		
10.07.2024	Подписано простой ЭП	<u>Селиванова Ирина</u>
	10.07.2024	<u>Александровна</u>
	(подпись)	(Ф.И.О.)

Согласовано:

	НБ МГТУ	
	(название подразделения)	
10.07.2024	Подписано простой ЭП	<u>И. Б. Берберьян</u>
	10.07.2024	
	(подпись)	(Ф.И.О.)



1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.



2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП по направлению подготовки (специальности)

Дисциплина входит в перечень дисциплин вариативной части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами: прикладная физическая культура, безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история.



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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей(их) компетенции(й):

УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности



4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий	Итого часов	з.е.
		За	Пр		
Курс 1	Сем. 1	1	68	68	340
Курс 1	Сем. 2	1	68	68	340
Курс 2	Сем. 3	1	68	68	340
Курс 2	Сем. 4	1	68	68	340
Курс 3	Сем. 5	1	34	34	340
Курс 3	Сем. 6	1	34	34	340

Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Пр	КРАТ	Контроль	СР		
Курс 3	Сем. 5		2			138	140	340
Курс 3	Сем. 6	1	8	0.25	3.75	188	200	340

Объем дисциплины и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий		Итого часов	з.е.
		За	Пр	СР		
Курс 1	Сем. 1	1	8	162	170	340
Курс 1	Сем. 2	1	8	162	170	340



5. Структура и содержание учебной и воспитательной деятельности при реализации дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Недел я семе стра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоёмкость (в часах)								Формы текущего/проме жуточного контроля успеваемости текущего (по неделям семестра), промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контро ль	СР	СЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
1	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
1	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
2	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
2	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
2	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
3	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
3	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
3	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
4	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
4	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
4	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
5	Практический (основной)	1-8			30						Медико-педагогический контроль
5	Практический (тестирование)	9-16			4						Тестирование
5	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
6	Практический (основной)	1-8			30						Медико-педагогический контроль
6	Практический (тестирование)	9-16			4						Тестирование
6	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
	ИТОГО:				340						

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Практический (основной)			2				85	
5	Практический (тестирование)			3				78	
6	Практический (основной)			2				85	
6	Практический (тестирование)			3				78	
6	Промежуточная аттестация					0,25	3,75		
	ИТОГО:			10		0.25	3.75	326	

5.3. Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Практический (основной)			4				84	
1	Практический (тестирование)			4				78	
1	Промежуточная аттестация								
2	Практический (основной)			4				84	
2	Практический (тестирование)			4				78	
2	Промежуточная аттестация								
	ИТОГО:			16				324	

5.4. Содержание разделов дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», образовательные технологии

Учебным планом не предусмотрено

5.5. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
1,5	Практический (основной)	Вводное занятие, анкетирование, ознакомление с техникой безопасности	60	1	4
1,5	Практический (тестирование)	ОФП: оздоровительная ходьба, бег, подвижные игры, эстафеты	8	1	4
1	Промежуточная аттестация				
2,6	Практический (основной)	ОФП: тестирование начального уровня физической подготовленности	60	4	4
2,6	Практический (тестирование)	ОФП: тестирование начального уровня физической подготовленности	8	4	4
2,6	Промежуточная аттестация				
3	Практический (основной)	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей в беге	60		
3	Практический (тестирование)	СФП. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей в беге	8		
3	Промежуточная аттестация				
4	Практический (основной)	ОФП. Тестирование скоростных способностей в беге на 100 м	60		
4	Практический (тестирование)	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	8		
4	Промежуточная аттестация				
5	Практический (основной)	СФП. Легкая атлетика: развитие выносливости	30		
5	Практический (тестирование)	ОФП. Тестирование выносливости в беге на 2000 – 3000 м	4		
5	Промежуточная аттестация				
6	Практический (основной)	ППФП: развитие профессионально важных психофизических качеств	30		
6	Практический (тестирование)	ППФП: тестирование	4		
6	Промежуточная аттестация				
	ИТОГО:		340	10	16

Симуляционные занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.6. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.7. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Учебным планом не предусмотрено

5.8. Самостоятельная работа студентов

Содержание и объем самостоятельной работы студентов

Сем	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах		
				ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6	7
1,5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Составление плана-конспекта	1-4 неделя		36	36
1,5	Социально-биологические основы физической культуры	Составление плана-конспекта	5-9 неделя		36	36
1,5	Основы здорового образа жизни студентов	Составление плана-конспекта	10-13		36	36
1,5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Составление плана-конспекта	14-17 неделя		36	36
2,6	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Составление плана-конспекта	1-3 неделя		36	36
2,6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Составление плана-конспекта	4-6 неделя		36	36
2,6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Составление плана-конспекта	7-10 неделя		36	36
2,6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Составление плана-конспекта	11-13 неделя		36	36
2,6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Составление плана-конспекта	14-17 неделя		38	36
	ИТОГО:				326	324

5.9. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	11.2024 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Соревнования по волейболу	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых	12.2024 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Соревнования по баскетболу	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
событий и мероприятий					
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	03.2025 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Соревнования по мини-футболу	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	04.2025 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Весенний кросс	соревнования	Гаспарян Д.О..	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	05.2025 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Осенний кросс	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	06.2025 филиал ФГБОУ ВО «МГТУ» в п. Яблоновском	Весенний кросс	соревнования	Гаспарян Д.О.	УК-7.1; УК-7.2;

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1. Методические указания (собственные разработки)

Название	Ссылка
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с. - Прил.: с. 82-102. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 102-106 (40 назв.)	http://lib.mkgstu.ru:8002/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA

6.2. Литература для самостоятельной работ

Название	Ссылка
Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие / Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. - 101 с. - ЭБС IPR Books. - URL: https://www.iprbookshop.ru/87944.html . - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-9275-3055-7	https://www.iprbookshop.ru/87944.html
378.037.1(07) Э 45 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : учебное пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; [Свечкарев В.Г.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 200 с. - ЭБ НБ МГТУ. - Режим доступа: регистрация в ЭИОС. - http://lib.mkgstu.ru:8002/libdata.php?id=00002949 . - Библиогр.: с. 187-199 (140 назв.). - ISBN 978-5-91692-679-8	http://lib.mkgstu.ru:8002/libdata.php?id=00002949&DOK=07D201&BASE=000530

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.



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

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

Этапы формирования компетенции (номер семестр согласно учебному плану)			Наименование учебных дисциплин, формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОФО	ЗФО	ОЗФО	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни			
6	6	6	Основы военной подготовки
			Модуль "Безопасность жизнедеятельности, основы военной подготовки"
123456	56	12	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
56	5	67	Физическая культура и спорт
6	6	6	Строевая подготовка, военная топография
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			
6	6	6	Основы военной подготовки
			Модуль "Безопасность жизнедеятельности, основы военной подготовки"
123456	56	12	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
56	5	67	Физическая культура и спорт
6	6	6	Строевая подготовка, военная топография

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворит ельно	удовлетворител ьно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
профессионально й деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.					
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического само совершенствован ия	Частичное владение навыками	Несистематическо е применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.					
Знать: требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, соверш енствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	
Уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированност и физических качеств и ставить цели по совершен ствованию собственной физической подготовленности .	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации	Частичное владение навыками	Несистематическо е применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
конкретной профессиональной деятельности.					

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для проведения занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на специальные группы. Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития. В группы адаптивной физической культуры зачисляются студенты-инвалиды, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья, тяжелые формы хронических заболеваний, но не имеющие медицинских показаний по ограничению физических нагрузок. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В. Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха. Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске. Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями имеющих медицинские противопоказания.

Разделы программы	Распределение по группам		
	Группа А	Группа Б	Группа В
Теоретические и методологические сведения лежащие в основе практических занятий курса	Теоретические и методологические сведения лежащих в основе практических занятий курса изучается студентами всех групп. Для студентов, не имеющих возможности посещать занятия по объективным причинам, необходимые материалы предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами, а также им может быть рекомендован обзор Интернет ресурсов и других мультимедийных и медийных ресурсов.		
Практические занятия (в объеме часов предусмотренных программой курса)	Общая и адаптивная физическая подготовка (аудиторная, в группах АФК университета, секциях по адаптивным видам спорта региона). В отдельных случаях (временное освобождение от практических занятий по медицинским показаниям) допускается самостоятельная работа студента по освоению программы курса.		
Основные средства практического курса	Упражнения и дополнительные средства ФК и сорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями зрения и слуха	Упражнения и дополнительные средства ФК и спорта: СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе передвигающихся в креслах-колясках	Упражнения и дополнительные средства ФК и сорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с соматическими заболеваниями
Особенности применения средств ФК и АФК при проведении практических занятий	Подвижные занятия по легкой атлетике, ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта проводятся в спортзале и на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, перемещений на колясках		



занятий курса	<p>для тех, кто не имеет противопоказаний.</p> <p>Спортивные игры. Занятия данного раздела проводятся в виде методико-теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта. Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и болельщика Обучение элементам техники спортивных (мини-волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения.</p> <p>Разработка и применение комплексов упражнений направленных на развитие компенсаторных двигательных функций: направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций упражнений в соответствии с нозологической группой.</p> <p>Занятия по гимнастике проводятся в виде методико-теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются: подвижные занятия по оздоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, а также атлетической гимнастики (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).</p>
---------------	---

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой -	60	50	40	30	25



	количество раз					
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. - количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

7.3.2. Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.

ЗАЧЁТНЫЕ ТЕСТЫ

женщины

мужчины

Упражнение	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30



Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

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

Требования к выполнению тестового задания

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

- закрытая форма – наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;

- открытая форма – вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие – части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»);

- установление соответствия – в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

установление последовательности – предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Цель тестовых заданий – заблаговременное ознакомление студентов с теорией изучаемой темы по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и ее закрепление.

Тесты сгруппированы по темам. Количество тестовых вопросов в разделе различно, что обусловлено объемом изучаемого материала и ее трудоемкостью.

Формулировки вопросов построены по следующим основным принципам:

Выбрать верные варианты ответа.



В пункте приведены конкретные вопросы и варианты ответов. Студенту предлагается выбрать номер правильного ответа из предлагаемых вариантов. При этом следует учесть важное требование: в ответах к заданию обязательно должен быть верный ответ, и он должен быть только один.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

Отметка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85% тестовых заданий;

Отметка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Отметка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 50 %;

Отметка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Требования к проведению зачета

Зачет – форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.

Критерии оценки знаний на зачете:

Зачет может проводиться в форме устного опроса или по вопросам, с предварительной подготовкой или без подготовки, по усмотрению преподавателя.

Вопросы утверждаются на заседании кафедры и подписываются заведующим кафедрой. Преподаватель может проставить зачет без опроса или собеседования тем студентам, которые активно участвовали в семинарских занятиях.

Шкала оценивания: двухбалльная шкала – не зачтено (не выполнено); зачтено (выполнено).

Оценка **«зачтено»** ставится обучающемуся, ответ которого свидетельствует:

- о полном знании материала по программе;

- о знании рекомендованной литературы,

- о знании концептуально-понятийного аппарата всего курса и принимавший активное участие на семинарских занятиях, а также содержит в целом правильное и аргументированное изложение материала.

Оценка **«незачтено»** ставится обучающемуся, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.



8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

Название	Ссылка
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители: А. В. Шулаков [и др.]. - Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, 2029-09-09. - Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. - 83 с. - ЭБС IPR BOOKS. - URL: http://www.iprbookshop.ru/87184.html . - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-7014-0874-4	http://www.iprbookshop.ru/87184.html
Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие / Бабиянц К.А., Коломийченко Е.В. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2018. - 101 с. - ЭБС IPR Books. - URL: https://www.iprbookshop.ru/87944.html . - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-9275-3055-7	https://www.iprbookshop.ru/87944.html

8.2. Дополнительная литература

Название	Ссылка
378.037.1(07) Э 45 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : учебное пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; [Свечкарев В.Г.]. - Майкоп : Магарин О.Г., 2019. - 200 с. - ЭБ НБ МГТУ. - Режим доступа: регистрация в ЭИОС. - http://lib.mkgstu.ru:8002/libdata.php?id=00002949 . - Библиогр.: с. 187-199 (140 назв.). - ISBN 978-5-91692-679-8	http://lib.mkgstu.ru:8002/libdata.php?id=00002949&DOK=07D201&BASE=000530

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО "Научно-издательский центр Инфра-М". - Москва, 2011 - - URL: <http://znanium.com/catalog> (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. <http://znanium.com/catalog/> IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания "Ай Пи Ар Медиа". - Саратов, 2010 - . - URL: <http://www.iprbookshop.ru/586.html> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. <http://www.iprbookshop.ru/586.html> ЭБС «Консультант студента». Коллекция Аграрные науки. Архитектура и строительство : студенческая электронная библиотека : сайт / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. - Москва, 2012. - . - URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr= - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст электронный. Является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек,



в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr=4701341593137fa65d2052astarodub_irina eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2014. - . - URL: <https://cyberleninka.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. <https://cyberleninka.ru/>



9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основные сведения об изучаемом курсе

Формы проведения занятий

Очная форма обучения: практические занятия – 340 часов.

Очно-заочная форма обучения: практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 324 часа.

Заочная форма обучения: практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 326 часов.

Формы контроля

Допуском к сдаче зачета является выполнение всех предусмотренных учебным планом практических работ.

Промежуточный контроль - зачет.

Порядок изучения дисциплины

(Последовательность действий студента при изучении дисциплины)

Для студентов очной формы обучения

Учебный план дисциплины предусматривает проведение практических занятий. Материал разбит на разделы, каждый из которых включает практические работы .

Практические занятия предназначены для закрепления теоретического материала, получения практических навыков, формирования отдельных компетенций.

В рабочей программе по дисциплине приводится перечень всех, практических работ, а также основная, дополнительная литература, ссылки на источники из электронной библиотечной системы и сети Интернет.

Промежуточный контроль – зачет - проводится очно, в устной форме

Для студентов заочной формы обучения

Аудиторные занятия состоят из практических занятий.

В период установочной сессии, студенты знакомятся также с перечнем изучаемых тем, выполняемых практических работ, контрольных вопросов, правилами выполнения заданий, расписанием консультаций.

Промежуточный контроль – зачет – проводится очно, в устной форме

Рекомендации по работе с основной и рекомендованной литературой

В рабочей программе содержится перечень всех изучаемых в рамках данного курса тем, практических работ и рекомендованных при их изучении источников. Необходимо помнить, что в конспекте лекций содержится только минимально необходимый теоретический материал, при самостоятельном изучении тем, подготовке к практическим занятиям и промежуточному контролю необходимо пользоваться рекомендованной как основной и дополнительной литературой, так и источниками электронных библиотечных систем и сети Интернет.

Литература, рекомендуемая в качестве основной, наиболее полно отражает содержание данного курса, поэтому при подготовке необходимо преимущественно пользоваться ею, но отдельные из рассматриваемых вопросов лучше освещены в специальных источниках, которые приводятся в списке дополнительной литературы. Также туда отнесены источники, содержащие необходимый справочный материал, дающие ретроспективный обзор рассматриваемых тем, необходимые при подготовке докладов, рефератов.

Рекомендации по работе с тестовой системой

Промежуточное тестирование является одним из видов контроля знаний студентов, позволяющим преподавателю выставить оценку в ведомость учета успеваемости. Преподаватель имеет право проводить дополнительные мероприятия по выявлению достижений студента для обоснованного выставления оценки

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

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения

Название
7-Zip Свободная лицензия
Adobe Reader DC Свободная лицензия
Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия
Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095
Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - - URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . - URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: https://elibrary.ru/defaultx.asp . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. https://elibrary.ru/defaultx.asp

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

Название
Znanium.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - - URL: http://znanium.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znanium.com/catalog/
ЭБС «Консультант студента». Коллекция Аграрные науки. Архитектура и строительство : студенческая электронная библиотека : сайт / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, 2012. - . - URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr= - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr=4701341593137fa65d2052astarodub_irina
Национальная электронная библиотека (НЭБ) : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004 - - URL: https://нэб.рф/ . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. НЭБ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ)



Название

разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ гражданам Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры, до новейших авторских произведений. В настоящее время проект НЭБ включает более 1.660.000 электронных книг, более 33.000.000 записей каталогов. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003. – URL: <http://diss.rsl.ru/?lang=ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. В соответствии с приказом генерального директора РГБ № 55 от 02.03.2012 г. пользователям Виртуальных читальных залов разрешен ЗАКАЗ на печать полных текстов диссертаций из ЭБД РГБ. При первом обращении к ресурсам ЭБД РГБ необходимо пройти регистрацию в виртуальном читальном зале РГБ. РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА (РНБ) : сайт / Российская национальная библиотека. – Москва : РНБ, 1998. – URL: <http://nlr.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. '... одна из крупнейших в мире и вторая по величине фондов в Российской Федерации – служит российской культуре и науке, хранит национальную память, способствует просвещению населяющих Россию народов и распространению идей гуманизма. ... В фондах Библиотеки хранится более 38,6 млн экз. произведений печати и иных информационных ресурсов, в том числе и на электронных носителях, доступных широкому кругу пользователей. Ежегодно РНБ посещает около 850 тыс. читателей, которым выдается до 5 млн изданий, к ее электронным ресурсам обращаются за год свыше 10 млн удаленных пользователей. ... Сохраняя культурную и историческую преемственность, верность библиотечным традициям, заложенным еще в Императорской Публичной библиотеке, РНБ сегодня — современное информационное учреждение, оснащенное новейшим оборудованием и своевременно отвечающее на насущные вызовы времени.' (цитата с сайта РНБ: http://nlr.ru/nlr_visit/RA1162/rnb-today) <https://нэб.рф/>

IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/586.html> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. <http://www.iprbookshop.ru/586.html>



11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал; Многофункциональный зал игровых видов спорта; Стрелковый тир (Ф_спорт-Е-100) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, дом № 11, Здание спорткомплекса	Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты спортивные, скамьи гимнастические; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; наборы для бадминтона, скакалки. Стрелковый тир (мобильный): стрелковый стенд, пулеуловитель, стрелковый стол; пневматическое оружие - 3 шт.	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (Ф_админ-А-306) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, дом № 11, Административное здание	рабочее место преподавателя; учебная мебель на 26 посадочных мест, доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран)	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

