

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВШТЭ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.10.01

(индекс дисциплины)

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общий курс)

(Наименование дисциплины)

Кафедра: **26** Физического воспитания и спорта

Код

(Наименование кафедры)

Направление подготовки: 18.03.01. Химическая технология

Профиль подготовки: Химическая и биотехнология переработки растительного сырья

Уровень образования: Бакалавриат

План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса | | Очное обучение | Очно-заочное обучение | Заочное обучение |
|---|--------------------------|----------------|-----------------------|------------------|
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | Всего | 328 | | 328 |
| | Аудиторные занятия | 210 | | 4 |
| | Лекции | | | |
| | Лабораторные занятия | | | |
| | Практические занятия | 210 | | 4 |
| | Самостоятельная работа | 118 | | 320 |
| | Промежуточная аттестация | | | 4 |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра) | Зачет | 1-6 | | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы) | | | | |

| Форма обучения: | Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Очная | | | | | | | | | | |
| Очно-заочная | | | | | | | | | | |
| Заочная | | | | | | | | | | |

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая Обязательная Дополнительно является факультативом
Вариативная По выбору

1.2. Цель дисциплины

Формирование 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 жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Задачи дисциплины

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических 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 для решения определённых жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

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

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Этап формирования |
|--|---|-------------------|
| ОК-8 | способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1, 2, 3 |
| Планируемые результаты обучения Знать: 1) основные понятия физической культуры и спорта; 2) основы здорового образа жизни; 3) социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры. Уметь: 1) использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; 2) применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Владеть: 1) умением применять на практике средства и методы физической культуры для достижения необходимого результата в зависимости от поставленных целей и задач. | | |

1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущих уровнях образования

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы) | | |
|--|------------------|------------------------------|---------------------|
| | очно обучение | очно- заочное обучение | заочное обучение |
| Учебный модуль 1. Лёгкая атлетика | | | |
| Тема 1. Специальные подготовительные упражнения для бега | 4 | | 10 |
| Тема 2. Обучение технике бега | 4 | | 10 |
| Тема 3. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | 10 | | 10 |
| Текущий контроль 1 (приём нормативов) | 4 | | |
| Учебный модуль 2. Гимнастика | | | |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | 4 | | 10 |
| Тема 5. Шейпинг | 4 | | 10 |
| Тема 6. Йога | 4 | | 10 |
| Тема 7. Гимнастика ушу | 4 | | 10 |
| Тема 8. Круговая тренировка | 8 | | 11 |
| Текущий контроль 2 (приём нормативов) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | | | |
| | 4 | | |
| Учебный модуль 3. Спортивные игры: Баскетбол | | | |
| Тема 9. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, обучение основным элементам игры | 4 | | 5 |
| Тема 10. Перемещения и основные стойки; ведение, передача, ловля мяча; изучение «двух шагов» | 4 | | 5 |
| Тема 11. Игровая практика, закрепление пройденного материала | 6 | | 10 |
| Текущий контроль 3 (приём нормативов) | 2 | | |
| Учебный модуль 4. Спортивные игры: Волейбол | | | |
| Тема 12. Стойки волейболиста, обучение основным элементам игры | 4 | | 5 |
| Тема 13. Техника верхней и нижней передачи мяча | 3 | | 5 |
| Тема 14. Игровая практика, развитие качества внимания | 7 | | 10 |
| Текущий контроль 4 (приём нормативов) | 2 | | |
| Учебный модуль 5. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка | | | |
| Тема 15. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание | 2 | | 10 |
| Тема 16. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.) | 4 | | 10 |
| Тема 17. Специальные подготовительные упражнения для бега | 4 | | 10 |
| Тема 18. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | 8 | | 11 |
| Текущий контроль 5 (приём нормативов) | 2 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | | | |
| | 2 | | |
| Учебный модуль 6. Лёгкая атлетика | | | |
| Тема 19. Специальные подготовительные упражнения для бега | 4 | | 10 |
| Тема 20. Совершенствование техники бега | 4 | | 10 |
| Тема 21. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | 10 | | 20 |
| Текущий контроль 6 (приём нормативов) | 4 | | |
| Учебный модуль 7. Гимнастика | | | |
| Тема 22. Атлетическая гимнастика | 6 | | 10 |
| Тема 23. Шейпинг | 8 | | 10 |
| Тема 24. Круговая тренировка | 10 | | 21 |
| Текущий контроль 7 (приём нормативов) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | | | |
| | 4 | | |
| Учебный модуль 8. Спортивные игры: Баскетбол | | | |
| Тема 25. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры | 2 | | 5 |
| Тема 26. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов» | 2 | | 5 |
| Тема 27. Игровая практика, закрепление пройденного материала | 6 | | 10 |

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Объем (часы) | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Текущий контроль 8 (приём нормативов) | 2 | | |
| Учебный модуль 9. Спортивные игры: Волейбол | | | |
| Тема 28. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры | 2 | | 5 |
| Тема 29. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча | 1 | | 5 |
| Тема 30. Игровая практика, совершенствование качества внимания | 9 | | 15 |
| Текущий контроль 9 (приём нормативов) | 2 | | |
| Учебный модуль 10. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка | | | |
| Тема 31. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание | 2 | | 5 |
| Тема 32. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.) | 4 | | 5 |
| Тема 33. Специальные подготовительные упражнения для бега | 4 | | 5 |
| Тема 34. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | 10 | | 20 |
| Текущий контроль 10 (приём нормативов) | 4 | | 1 |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | 4 |
| Учебный модуль 11. Лёгкая атлетика | | | |
| Тема 35. Специальные подготовительные упражнения для бега | 4 | | |
| Тема 36. Совершенствование техники бега | 4 | | |
| Тема 37. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | 10 | | |
| Текущий контроль 11 (приём нормативов) | 4 | | |
| Учебный модуль 12. Гимнастика | | | |
| Тема 38. Атлетическая гимнастика | 6 | | |
| Тема 39. Шейпинг | 8 | | |
| Тема 40. Круговая тренировка | 10 | | |
| Текущий контроль 12 (приём нормативов) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | |
| Учебный модуль 13. Спортивные игры: Баскетбол | | | |
| Тема 41. Специальные и подводящие упражнения в баскетболе, совершенствование основных элементов игры | 2 | | |
| Тема 42. Совершенствование перемещения и основных стоек баскетболиста; ведения, передачи, ловли мяча, «двух шагов» | 2 | | |
| Тема 43. Игровая практика, закрепление пройденного материала | 6 | | |
| Текущий контроль 13 (приём нормативов) | 2 | | |
| Учебный модуль 14. Спортивные игры: Волейбол | | | |
| Тема 44. Стойки волейболиста, совершенствование основных элементов игры | 3 | | |
| Тема 45. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах через сетку | 3 | | |
| Тема 46. Игровая практика, совершенствование качества внимания | 10 | | |
| Текущий контроль 14 (приём нормативов) | 2 | | |
| Учебный модуль 15. Лёгкая атлетика и общефизическая подготовка | | | |
| Тема 47. Упражнения с партнёрами, на координацию движений, внимание | 2 | | |
| Тема 48. Развитие физических качеств занимающихся (быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п.) | 4 | | |
| Тема 49. Специальные подготовительные упражнения для бега | 4 | | |
| Тема 50. Тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции | 10 | | |
| Текущий контроль 15 (приём нормативов) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт) | 4 | | |
| | 328 | | 328 |

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции

Не предусмотрены

3.2. Практические занятия

| Номера изучаемых тем | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| 1 | 1 | 2 | | | | |
| 2 | 1 | 2 | | | | |
| 3 | 1 | 6 | | | | |
| 4 | 1 | 4 | | | | |
| 5 | 1 | 4 | | | | |
| 6 | 1 | 4 | | | | |
| 7 | 1 | 4 | | | | |
| 8 | 1 | 10 | | | | |
| 9 | 2 | 2 | | | | |
| 10 | 2 | 2 | | | | |
| 11 | 2 | 2 | | | | |
| 12 | 2 | 2 | | | | |
| 13 | 2 | 2 | | | | |
| 14 | 2 | 6 | | | | |
| 15 | 2 | 2 | | | | |
| 16 | 2 | 3 | | | | |
| 17 | 2 | 3 | | | | |
| 18 | 2 | 10 | | | | |
| 19 | 3 | 4 | | | | |
| 20 | 3 | 4 | | | | |
| 21 | 3 | 10 | | | | |
| 22 | 3 | 4 | | | | |
| 23 | 3 | 4 | | | | |
| 24 | 3 | 10 | | | | |
| 25 | 4 | 3 | | | | |
| 26 | 4 | 3 | | | | |
| 27 | 4 | 3 | | | | |
| 28 | 4 | 3 | | | | |
| 29 | 4 | 3 | | | | |
| 30 | 4 | 3 | | | | |
| 31 | 4 | 3 | | | | |
| 32 | 4 | 3 | | | | |
| 33 | 4 | 4 | | | | |
| 34 | 4 | 6 | | | 4 | 4 |
| 35 | 5 | 4 | | | | |
| 36 | 5 | 4 | | | | |
| 37 | 5 | 10 | | | | |
| 38 | 5 | 4 | | | | |
| 39 | 5 | 4 | | | | |
| 40 | 5 | 10 | | | | |
| 41 | 6 | 2 | | | | |
| 42 | 6 | 2 | | | | |
| 43 | 6 | 3 | | | | |
| 44 | 6 | 3 | | | | |
| 45 | 6 | 3 | | | | |

| Номера изучаемых тем | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| 46 | 6 | 3 | | | | |
| 47 | 6 | 4 | | | | |
| 48 | 6 | 4 | | | | |
| 49 | 6 | 4 | | | | |
| 50 | 6 | 6 | | | | |
| ВСЕГО: | | 210 | | | | 4 |

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Не предусмотрено

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Номера учебных модулей, по которым проводится контроль | Форма контроля знаний | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|---|-----------------------------|-------------------|--------|--------------------------|--------|-------------------|--------|
| | | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во |
| 1 | Приём нормативов | 1 | 1 | | | | |
| 2 | Приём нормативов | 1 | 1 | | | | |
| 3 | Приём нормативов | 2 | 1 | | | | |
| 4 | Приём нормативов | 2 | 1 | | | | |
| 5 | Приём нормативов | 2 | 1 | | | | |
| 6 | Приём нормативов | 3 | 1 | | | | |
| 7 | Приём нормативов | 3 | 1 | | | | |
| 8 | Приём нормативов | 4 | 1 | | | | |
| 9 | Приём нормативов | 4 | 1 | | | | |
| 10 | Приём нормативов | 4 | 1 | | | 4 | 1 |
| 11 | Приём нормативов | 5 | 1 | | | | |
| 12 | Приём нормативов | 5 | 1 | | | | |
| 13 | Приём нормативов | 6 | 1 | | | | |
| 14 | Приём нормативов | 6 | 1 | | | | |
| 15 | Приём нормативов | 6 | 1 | | | | |

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|---|-------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| Усвоение практического материала | 1 | 12 | | | 1 | 75 |
| Усвоение практического материала | 2 | 14 | | | 2 | 75 |
| Усвоение практического материала | 3 | 12 | | | 3 | 75 |
| Усвоение практического материала | 4 | 14 | | | 4 | 71 |
| Усвоение практического материала | 5 | 12 | | | | |
| Усвоение практического материала | 6 | 18 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 1 | 6 | | | 1 | 6 |
| Подготовка к зачёту | 2 | 6 | | | 2 | 6 |
| Подготовка к зачёту | 3 | 6 | | | 3 | 6 |

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| Подготовка к зачёту | 4 | 6 | | | 4 | 6 |
| Подготовка к зачёту | 5 | 6 | | | | |
| Подготовка к зачёту | 6 | 6 | | | | |
| ВСЕГО: | | 118 | | | | 320 |

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

| Наименование видов учебных занятий | Используемые инновационные формы | Объем занятий в инновационных формах (часы) | | |
|------------------------------------|---|---|-----------------------|------------------|
| | | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Практические занятия | Разбор методико-практического материала в режиме диалога | 50 | | 1 |
| | Демонстрация комплексов упражнений | 110 | | 2 |
| | Работа в парах и малых группах для определения функциональных показателей организма | 50 | | 1 |
| ВСЕГО: | | 210 | | 4 |

7.2. Система оценивания успеваемости и достижений обучающихся для промежуточной аттестации

традиционная

балльно-рейтинговая

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

б) дополнительная учебная литература

1. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Никитушкин В.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник для вузов/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 128 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

спорт, 2013.— 520 с. Пр Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40808>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Спорт, 2016.— 624 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27544>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система IPRBooks [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru> – по паролю
2. <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
3. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/646/28646/11859>

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

Не предусмотрены

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Спортивный зал, оборудованный для занятий
 - Волейболом (волейбольные стойки, сетка);
 - Баскетболом (настенные баскетбольные щиты);
 - Гимнастикой, ОФП (шведские стенки, турники, гимнастические скамейки)
2. Тренажёрная при спортзале
3. Зал шейпинга
4. Зал борьбы
5. Тренажёрный зал
6. Тренажёрный зал

8.6. Иные сведения и (или) материалы

Не предусмотрены

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|--|
| Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся | Организация деятельности обучающегося |
| Практические занятия | <ol style="list-style-type: none">1. Ознакомление студентов с теоретическими основами общей физической и специальной спортивной подготовки обучающихся в вузе, здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности.2. Студенты овладевают методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, навыками сбора информации о физическом развитии и функциональном состоянии организма, анализа и обработки полученной информации; развивают организаторские способности по подготовке и поведению различных соревнований |

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

| Код компетенции (этап освоения) | Показатели оценивания компетенций | Наименование оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|---------------------------------|--|----------------------------------|---|
| ОК-8 (1, 2, 3) | 1. Владеет сложнокоординационными движениями по всем разделам дисциплины. 2. Демонстрирует умение преодолевать мышечную усталость, методически грамотно выполняет задания преподавателя. 3. Использует полученные знания для индивидуального подбора оздоровительных программ; выполняет нормативы на оценку «хорошо» и выше | Нормативы | Перечень нормативов с требуемыми результатами (6 позиций) |

10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Критерии оценивания сформированности компетенций

| Оценка по традиционной шкале | Критерии оценивания сформированности компетенций | |
|------------------------------|--|----------------------|
| | Устное собеседование | Практическое задание |
| Зачтено | Обучающийся сдал все нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно» (допускается оценка «неудовлетворительно» для студентов, регулярно посещающих занятия при наличии положительной динамики) | |
| Не зачтено | Обучающийся сдал практические нормативы на оценку «неудовлетворительно» (кроме студентов, регулярно посещающих занятия и демонстрирующих положительную динамику) | |

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень тестовых заданий, разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

| № п/п | Перечень нормативов | № темы |
|-------|--|--|
| 1 | Челночный бег (с), юноши – 10 / 9,5 / 9,0 | 1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50 |
| 2 | Челночный бег (с), девушки – 11 / 10,5 / 10 | 1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см), юноши – 220 / 230 / 240 | 1-3, 9-21, 31-34, 25-37, |

| | | |
|---|---|--|
| | | 41-50 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см), девушки – 170 / 180 / 190 | 1-3, 9-21, 31-34, 25-37, 41-50 |
| 5 | Сгибание туловища из положения на спине в сед, согнув ноги – «пресс» (кол-во раз за 1 мин.), девушки – 25 / 30 / 35 | 4-8, 22-24, 31-40, 47-50 |
| 6 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз), юноши – 9 / 12 / 15 | 4-8, 22-24, 31-40, 47-50 |

10.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачёта и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общий курс)» проводится в форме приёма контрольных нормативов.

10.3.3. Особенности проведения зачёта

- К зачёту допускаются только студенты в спортивной форме
- При неудачном выполнении норматива допускается его повторное выполнение