

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.07.2025 16:25:41  
Уникальный идентификатор:  
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Дагестанский государственный технический университет»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина **Элективные дисциплины физической культуры и спорта**  
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления (специальности) **08.03.01 Строительство**  
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю промышленное и гражданское строительство: теория и проектирование зданий и сооружений.

Факультет **Архитектурно-строительный**  
наименование факультета, где ведется дисциплина

Кафедра **Физической культуры и спорта**  
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

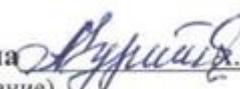
Форма обучения **очная-заочная курс 1-3 семестр (ы) 1-6**

**Махачкала – 2021г.**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **08.03.01 Строительство** с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки **Промышленное и гражданское строительство, теория и проектирование зданий и сооружений.**

Разработчик  **Закарьяев Ю.М. к.п.н., доцент**  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 03 2021г.

Зав. кафедрой за которой закреплена дисциплина  **Куршалиев**  
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 03 2021г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры **СКИГТС**  
от 11.05. 2021 года, протокол № 9.

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению (специальности, профилю)  
 **Устарханов О.М., д.т.н., профессор**  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 17 » 03 2021г.

Программа одобрена на заседании Методического совета архитектурно-строительного факультета от 18.06 2021 года, протокол № 10.

Председатель Методического совета факультета  
 **Омаров А.О., к.э.н., доцент**  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

« 18 » 06 2021г.

Декан АСФ  **Хаджишалапов Г.Н.**  
подпись

Начальник УО  **Магомаева Э.В.**  
подпись

И.о. проректора по УР  **Баламирзоев Н.Л.**  
подпись

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту для студентов с образовательными потребностями является стимулирование позитивных морфо-функциональных сдвигов в организме, формирование необходимых двигательных координат, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Освоение дисциплин предполагает:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний 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 в структуре ОПОП**

Дисциплина элективные курсы по физической культуре и спорту входит в перечень дисциплин вариативной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека и направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

В результате освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту обучающийся должен:

знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь:

использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>

### 4. Объем и содержание дисциплины (модуля)

Форма обучения	очная					
Общая трудоемкость по дисциплине (в часах)	<b>328 часов</b>					
Семестр	1	2	3	4	5	6
Лекции, час	-	-	-	-	-	-
Практические занятия, час	54	54	54	54	54	58
Лабораторные занятия, час	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа, час						
Курсовой проект (работа), РГР, семестр						
Зачет (при заочной форме 4 часа отводится на контроль)	зачет	зачет с оценкой	зачет	зачет с оценкой	зачет	зачет с оценкой

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины. Тема лекции и вопросы	Очная форма			
		ЛК	ПЗ	ЛР	СР
	<b>КУРС 1.</b>				
	<b>Раздел 1. Основы оздоровительной физической культуры</b>				
1	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.		2		
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.		2		
	<b>Раздел 2. Плавание</b>				
3	Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Ознакомление произвольному стилю плавания. Упражнения для освоения с водой.		2		
4	Тема 4. Учить технике плавания «кроль на груди».		2		
5	Тема 5. Совершенствование способа плавания «кроль на груди».		2		
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>				
6	Тема 6. Бег на 60м, прыжки в высоту способом «перешагивания». Футбол – общая выносливость.		2		
7	Тема 7. Техника эстафетного бега. Развитие выносливости (кросс на 2000м – девушки, 3000м – мужчины).		2		
8	Тема 8. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Контрольные прыжки в высоту соревновательных условиях. Толкания ядра с места.		2		
9	Тема 9. Кросс. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (бег в гору и под уклон).		2		
10	Тема 10. Низкий старт, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2		
11	Тема 11. Ходжение по азимуту, разбивка бивуака и установление палаток.		2		
12	Тема 12. Преодоление естественных препятствий, ходжение по азимуту, разжигание костров, уборка места отдыха.		2		
13	Тема 13. Бег на короткие дистанции (100м, 200м) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Футбол: ведение мяча, отбор мяча, передвижение.		2		
14	Тема 14. Бег на длинные дистанции (2000м, 3000м).		2		
15	Тема 15. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м), чтение топографической карты, составление схемы маршрута.		2		
16	Тема 16. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты.		2		
17	Тема 17. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание гранаты. Обманные движения, остановка и метание мяча, удары по мячу.		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты, ведение и отбор мяча, передвижение.		2		
19	Тема 19. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Обманные движения, выбрасывание мяча из-за боковой.		2		
20	Тема 20. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча, передвижение. Двухсторонняя учебная игра.		2		
21	Тема 21. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебная двухсторонняя игра в футбол.		2		
	<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>				
22	Тема 22. Прикладные упражнения: прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки через препятствие. Учебная двухсторонняя игра в		1		

	футбол.				
23	Тема 23. Спортивные прыжки. Упражнение в равновесии, лазание по канату. Волейбол. Стойки, перемещение, подачи, передачи.		1		
24	Тема 24. Спортивные прыжки. Упражнения в равновесии, лазания по канату. Волейбол. Стойки, перемещения, подачи, передачи.		1		
25	Тема 25. Упражнения в равновесии, лазания по канату, волейбол, стойки, перемещения, подачи, передачи.		1		
26	Тема 26. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом. Утренняя гигиеническая гимнастика. Баскетбол: перемещение в защите, в нападении.		1		
27	Тема 27. Упражнения с использованием отягощений, опорные прыжки. Производственная гимнастика. Баскетбол: техника владения мячом, ловля и передача мяча одной или двумя руками.		1		
28	Тема 28. Ритмическая гимнастика для женских групп. Атлетическая гимнастика для мужских групп.		1		
29	Тема 29. Лазание по канату, опорные прыжки. Подвижные игры.		1		
30	Тема 30. Элементы художественной гимнастики: упражнения с предметами. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением.		1		
31	Тема 31. Упражнения на бревне, на перекладине, на брусках. Подвижные игры		1		
32	Тема 32. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами и мячами. Упражнения с отягощениями: с гириями, гантелями, набивными мячами, с грифом и диском штанги.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>Раздел 5. Гимнастика. Общая физическая подготовка</b>				
1	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2		
2	Тема 2. Элементы художественной гимнастики: упражнения со скакалками, обручами. Упражнения с отягощениями: с гириями, гантелями, набивными мячами. Волейбол: нападение, удары, блокирование.		2		
3	Тема 3. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, упражнения с гириями, набивными мячами. Волейбол: техника нападения и защиты.		2		
4	Тема 4. Элементы художественной гимнастики. Атлетическая гимнастика, контрольные нормативы. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.		2		
5	Тема 5. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с предметами: (набивными мячами, скакалками, обручами). Подвижные игры.		2		
6	Тема 6. Спортивная гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на параллельных и разновысотных брусках. Опорные прыжки. Двухсторонняя игра в волейбол.		2		
7	Тема 7. Гимнастика. Элементы и комбинации 3 разряда на ковре (вольные упражнения).		1		
8	Тема 8. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра.		1		
9	Тема 9. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и на бревне. Волейбол. Учебная двухсторонняя игра. Ловля мяча в		1		

	движении, броски в кольцо.			
10	Тема 10. Элементы и комбинации 3 разряда вольных упражнений. Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски по кольцу. Учебная игра.		1	
11	Тема 11. Совершенствование элементов и комбинаций 3 разряда вольных упражнений. Элементы техники игры в баскетбол: индивидуальные действия игроков.		1	
12	Тема 12. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, перекладине, вольные упражнения. Баскетбол: взаимодействие двух, трех и более игроков.		1	
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
13	Тема 13. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		2	
14	Тема 14. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		2	
15	Тема 15. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты. Футбол: ведение мяча, обман движения.		2	
16	Тема 16. Совершенствования прыжка в длину способом «ножницы». Метание диска.		2	
17	Тема 17. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Туризм: оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Футбол: элементы тактики игры в защите.		2	
18	Тема 18. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Туризм: преодоление естественных препятствий, разжигание костров, уборка места отдыха. Футбол: элементы тактики игры в защите и нападении.		2	
19	Тема 19. Барьерный бег на 100м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции.		2	
20	Тема 20. Метание диска. Техника метания диска с поворота. Бег на 400м. Подвижные игры.		2	
21	Тема 21. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Бег на 800м.		2	
22	Тема 22. Барьерный бег. Техника барьерного бега (старт, стартовое ускорение и расчёт шагов до первого барьера). Упражнения для развития силы.		2	
23	Тема 23. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости (игра в футбол, баскетбол)		2	
24	Тема 24. Толкания ядра. Подготовительные упражнения для скачка. Толкания ядра с места. Специальные упражнения для толкания. Развитие быстроты и ловкости (челночный бег, подвижные игры).		2	
25	Тема 25. Учебный туристический поход. Игры на местности.		2	
	<b>Раздел 7. Основы оздоровительной физической культуры.</b> <b>Плавание.</b>			
26	Тема 26. Упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, обучение плаванию вольным стилем на груди.		2	
27	Тема 27. Совершенствование плавания вольным стилем.		2	
28	Тема 28. Обучение плавания «кроль на груди».		1	
29	Тема 29. Совершенствование плавания «кроль на груди».		1	
	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>			
30	Тема 30. Бег. На середине дистанции, совершенствование техники бега. Бег на 1500м и 800м в условиях соревнований.		1	
31	Тема 31. Прыжки в высоту способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка. Контрольные прыжки в высоту в		1	

	условиях соревнований.			
32	Тема 32. Толкание ядра с места. Совершенствование техники толкания ядра с места. Контрольные толкания ядра в условиях соревнований.		1	
33	Тема 33. Прием контрольных зачетных нормативов		1	
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>54</b>	
	<b>КУРС 2.</b>			
	<b>Раздел 1. Плавание.</b>			
1	Тема 1. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.		2	
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		2	
3	Тема 3. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		2	
4	Тема 4. Упражнения для освоения с водой. Учить технике плавания «кроль на груди».		2	
5	Тема 5. Продолжить обучение вольному стилю.		2	
6	Тема 6. Совершенствование способа плавания «кроль на груди». Игры на воде.		2	
7	Тема 7. Совершенствование способа плавания «вольный стиль».		2	
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			
8	Тема 8. Низкий старт, выход со старта, бег по дистанции, финиш. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		2	
9	Тема 9. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	
10	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: индивидуальная, групповая тактика. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	
11	Тема 11. Бег на длинные дистанции (3000м, 5000м). Подвижные игры.		2	
12	Тема 12. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: командная тактика.		2	
13	Тема 13. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: тактика нападения и защиты.		2	
14	Тема 14. Прыжки в длину способом «ножницы», контрольные нормативы. Метание гранаты. Футбол: варианты тактических систем в нападении.		2	
15	Тема 15. Прыжки в высоту способом «перекидной». Двухсторонняя игра в футбол.		2	
16	Тема 16. Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	
17	Тема 17. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры.		2	
	<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			
18	Тема 18. Упражнение с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		2	
19	Тема 19. Прикладные упражнения: прыжки, упражнения в равновесии.		2	
20	Тема 20. Лазание по канату, опорные прыжки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2	
21	Тема 21. Упражнение с отягощением, опорные прыжки. Подвижные игры.		2	

22	Тема 22. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Подвижные игры.		1		
23	Тема 23. Комплекс упражнений на перекладине, на брусках, на бревне. Опорные прыжки через «козла».		1		
24	Тема 24. Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений на снарядах.		1		
25	Тема 25. Элементы и комбинации 3 разряда брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры, индивидуальные действия игроков.		1		
26	Тема 26. Элементы и комбинации 3 разряда на брусках, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры. Командные действия игроков.		1		
27	Тема 27. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине и вольных упражнения. Групповые и командные действия игроков в волейболе		1		
28	Тема 28. Элементы и комбинация 3 разряда на перекладине и вольные упражнения. Двухсторонняя игра в волейбол.		1		
29	Тема 29. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, брусках и вольные упражнения. Баскетбол: совершенствование техники владения мячом.		1		
30	Тема 30. Совершенствование элементов и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.		1		
31	Тема 31. Элементы и комбинации 3 разряда на снарядах и вольных упражнениях. Баскетбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		1		
32	Тема 32. Прыжки в длину способом «ножницы». Бег на короткие дистанции. Баскетбол: элементы тактических систем в нападении и защите.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы. Причём зачетов.		1		
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>				
1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
2	Тема 2. Туризм. Умение ходить по азимуту. Техника передвижения и меры безопасности. Футбол: варианты тактических систем в нападении и защите.		2		
3	Тема 3. Измерение расстояний на карте и местности. Футбол: учебная игра по заданию.		2		
4	Тема 4. Выбор пути и движения между контрольными пунктами. Футбол: индивидуальные и командные действия.		2		
5	Тема 5. Специальные упражнения по технике чтения карты и выбора пути. Футбол: двухсторонняя игра.		2		
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b>				
6	Тема 6. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «ножницы». Метание диска.		2		
7	Тема 7. Бег на длинные дистанции (3000м, 2000м).		2		
8	Тема 8. Кросс по пересеченной местности (3000м, 5000м).		2		
9	Тема 9. Прыжки в высоту способом «перекат». Метание диска. Подвижные игры.		2		
10	Тема 10. Совершенствование прыжка в высоту способом «перекат». Метание диска.		2		
11	Тема 11. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Метание диска.		2		

12	Тема 12. Бег на 800метров. Толкания ядра. Подвижные игры на местности.		2		
13	Тема 13. Бег 400метров. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Подвижные игры на местности.		2		
14	Тема 14. Бег 1500метров. Толкания ядра. Подвижные игры.		2		
15	Тема 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
16	Тема 16. Толкания ядра. Футбол: тактика игры в защите. Учебная игра.		2		
17	Тема 17. Кроссовая подготовка.		2		
18	Тема 18. Спортивные игры. Футбол: варианты игры в нападении.		2		
19	Тема 19. Футбол. Варианты защиты и в нападении. Учебная игра по заданию.		2		
20	Тема 20. Барьерный бег на 100метров. Подвижные игры на местности.		2		
21	Тема 21. Барьерный бег на 110метров. Толкания ядра. Подвижные игры.		2		
22	Тема 22. Прыжки в длину (совершенствование) способом «ножницы». Метание диска.		1		
	<b>Раздел 6. Плавание.</b>				
23	Тема 23. Учить плаванию способом «кроль на спине».		1		
24	Тема 24. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.		1		
25	Тема 25. Продолжить обучение способа плавания «кроль на спине», игра на воде.		1		
26	Тема 26. Совершенствовать способ плавания «кроль на спине». Игры на воде.		1		
27	Тема 27. Совершенствовать технику изученных способов плавания. Игры на воде.		1		
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>				
28	Тема 28. Прыжки в высоту способом «перекидной». Баскетбол варианты тактических систем в нападении.		1		
29	Тема 29. Прыжки в высоту способом «перекидной». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Бег на 100метров.		1		
30	Тема 30. Барьерный бег на 110м. Техника подбора шагов до первого барьера, бег по дистанции, финиш.		1		
31	Тема 31. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		1		
32	Тема 32. Прыжки в длину способом «ножницы». Контрольные прыжки в длину в соревновательных условиях.		1		
33	Тема 33. Контрольный бег в соревновательных условиях на 2000м.Контрольные нормативы, придём залётов.		1		
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>КУРС 3.</b>				
	<b>Раздел 1. Плавание.</b>				
1	Тема 1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2		
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения плавания способом «кроль на груди».		2		
3	Тема 3. Игры на воде. Упражнения для освоения с водой, техники плавания способом «кроль на груди».		2		
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>				

4	Тема 4. Прыжки в длину способом «ножницы». Футбол: элементы тактики игры, функции игроков.		2		
5	Тема 5. Прыжки в длину, совершенствование способа «ножницы». Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
6	Тема 6. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Подвижные игры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
7	Тема 7. Футбол: индивидуальные, групповые действия игроков в нападении. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		2		
8	Тема 8. Бег на средние дистанции (1500 и 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции. Подвижные игры.		2		
9	Тема 9. Бег по пересеченной местности. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры.		2		
10	Тема 10. Прыжки в высоту способом «перекидной». Футбол: элементы тактики игры в нападении и защите.		2		
11	Тема 11. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».		2		
12	Тема 12. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности на 2000м (девушки) 3000м (мужчины) со скоростью 1,5-2 м/с.		2		
13	Тема 13. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие общей выносливости (игра футбол, волейбол)		2		
14	Тема 14. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в высоту. Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна.		2		
15	Тема 15. Кросс по пересечённой местности (мужчины – 3000м, девушки – 2000м). Упражнения с отягощениями для развития силы.		2		
16	Тема 16. Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы». Развитие ловкости и быстроты (эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем и пере лазаньем).		2		
17	Тема 17. Эстафетный бег (держание эстафетной палочки при низком старте, передача палочки снизу и сверху, прием эстафетной палочки). Метание гранаты.		2		
18	Тема 18. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Баскетбол, футбол (развитие общей выносливости).		2		
19	Тема 19. Бег на средние дистанции. Техника бега (старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжков в длину «согнув ноги» и «прогнувшись».		2		
20	Тема 20. Метание гранаты. Техника метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (бег по пересеченной местности на 1000м – женщины, 2000м – мужчины).		2		
21	Тема 21. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра со скачка (женщины – 3кг, мужчины – 6кг). Игра в футбол, баскетбол для развития общей выносливости.		2		
22	Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в высоту в условиях соревнований. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.		1		
	<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>				

23	Тема 23. Волейбол. Прием, передача сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		1		
24	Тема 24. Волейбол. Элементы игры через сетку в защите. Подвижные игры.		1		
25	Тема 25. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.		1		
26	Тема 26. Волейбол. Элементы тактики игры в нападении и защите. Упражнения профессионально-прикладной подготовке.		1		
27	Тема 27. Профессионально-прикладная подготовка упражнениями на тренажерах. Подвижные игры.		1		
	<b>Раздел 4. Акробатика.</b>				
28	Тема 28. Упражнения на батуте, акробатические прыжки на ковре.		1		
	<b>Раздел 5. Гимнастика.</b>				
29	Тема 29. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, опорные прыжки. Волейбол: элементы тактики игры.		1		
30	Тема 30. Элементы и комбинации 3 разряда на брусьях, на перекладине, опорные прыжки. Подвижные игры.		1		
31	Тема 31. Элементы и комбинации 3 разряда на перекладине, батуте. Подвижные игры.		1		
32	Тема 32. Элементы и комбинации 3 разряда вольные упражнения, батут, акробатика. Подвижные игры.		1		
33	Тема 33. Контрольные нормативы и приём зачётов.		1		
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>54</b>		
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>				
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности		2		
2	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах.		2		
3	Тема 3. Бег по пересеченной местности 3000м.		2		
4	Тема 4. Бег на короткие дистанции (100м). Прыжки в длину. Подвижные игры.		2		
5	Тема 5. Бег на короткие дистанции (200м). Футбол: элементы тактики игры в нападении.		2		
6	Тема 6. Волейбол. Приём передачи сверху двумя. Упражнения с отягощениями и упражнениями на восстановление дыхания.		2		
7	Тема 7. Футбол. Тактика игры в защите.		2		
8	Тема 8. Техника передвижения и меры безопасности при туристическом походе.		2		
9	Тема 9. Метание диска (исходное положение, держание диска, подготовительные движения к повороту). Метание диска с места. Упражнения для развития силы (упражнения с набивными мячами, гантелями, гириями).		2		
10	Тема 10. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на 100м, специальные упражнения бегуна. Контрольный бег на 100м в условиях соревнований.		2		
11	Тема 11. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагивание». Контрольный прыжок в условиях соревнований. Толкания ядра. Совершенствование техники толкания.		2		
12	Тема 12. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Контрольные прыжки в длину в условиях соревнований. Барьерный бег на 110м.		2		
13	Тема 13. Бег на средние дистанции (800м, 1500м). Техника бега на		2		

	средние дистанции. Прыжки в высоту способом «перекидной».			
14	Тема 14. Тактика игры в нападении и в защите в игре футбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи.	2		
15	Тема 15. Баскетбол. Контрольные упражнения в ведении и передачи в парах.	2		
16	Тема 16. Бег на короткие дистанции. Контрольный бег на 100 и 200м в условиях соревнований.	2		
17	Тема 17. Метание диска и толкания ядра в условиях соревнований.	2		
	<b>Раздел 7. Плавание.</b>			
18	Тема 18. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на груди».	2		
19	Тема 19. Игры на воде, техника плавания способом «кроль на спине», «вольный стиль».	2		
20	Тема 20. Прием контрольных нормативов по плаванию.	2		
21	Тема 21. Прием контрольных нормативов.	2		
	<b>Раздел 8. Спортивные игры.</b>			
22	Тема 22. Футбол: тактика игры в нападении и защите.	2		
23	Тема 23. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Футбол: двухсторонняя игра.	2		
	<b>Раздел 9. Легкая атлетика.</b>			
24	Тема 24. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Совершенствование техники толкания ядра. Толкания ядра соревновательных условиях.	2		
25	Тема 25. Бег на средние дистанции (1500м, 800м). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		
26	Тема 26. Прыжки в высоту способом «перекидной». Контрольные прыжки в соревновательных условиях.	2		
27	Тема 27. Барьерный бег на 110м. Совершенствование техники барьерного бега.	2		
28	Тема 28. Метание диска. Совершенствование техники метания диска с поворота. Подвижные игры.	2		
29	Тема 29. Контрольные нормативы и приём зачётов.	2		
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>58</b>		
	<b>Всего</b>	<b>328</b>		

## 5. Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения: практические (методико-практические) занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий: интерактивные практические занятия.

Студенты, осваивающие дисциплину элективные курсы по физической культуре и спорту в каждом семестре выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачет» и «дифференцированный зачет».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

### Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов

**основного и спортивного отделений**

**Для девушек**

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	17.4	17.2	17.2	17.0	16.8	16.6
Бег 500м	2.05		2.00		1.55	
Бег 2000м		10.00		9.35		9.20
Прыжки в длину с места	1.70	1.75	1.75	1.80	1.80	1.90
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12		15		15	
Наклоны туловища	30	35	35	40	45	50
Подтягивание в висе лежа на перекладине		15		15		15

**Для юношей**

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	14.2	14.0	14.0	13.8	13.8	13.6
Бег 1000м	3.35		3.30		3.25	
Бег 3000м		14.30		14.00		13.40
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	2.25	2.25	2.25	2.25
Подтягивание на перекладине	10	10	11	11	12	12
Подъем силой на перекладине	1		2		3	
Подъем переворотом на перекладине	1		2		3	
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15		15		15	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)		60		70		80
Челночный бег 10х10 м	28.0		27.5		27.0	
Комплексный тест*	10.0		10.0		9.8	
Угол в упоре		3		4		5

\* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

**Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности  
для студентов специального отделения**

Упражнения	Нормативные оценки					
	Мужчины			Женщины		
	Отл	Хор	Удовл.	Отл	Хор	Удовл.
100м	15,0	15,2	15,4	19,0	19,4	19,8
2000м				без учета времени		
3000м	без учета времени					
Подтягивание	8	6	4			
Наклоны туловища				40	35	30

## Требования к зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
<b>1 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
<b>2 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
<b>3 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
<b>4 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях
<b>5 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
<b>6 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)  
Рекомендуемая литература и источники информации (основная и  
дополнительная)**

п/п	Виды занятий	Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная) литература, программное обеспечение.	Авторы	Издательство и год издания	Электронные ресурсы	Количество изданий
					<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	На кафедре
1	ЛК, СРС	Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов.	Орлова С.В.	Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
2	ЛК, ПЗ СРС	Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Воробьев А.В. Михеева Т.В.	Сибирский государственный университет 2002г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
3	ЛК, ПЗ СРС	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
4	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
5	ЛК, ПЗ СРС	Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие.	Корягина Ю.В. Тристан В.Г.	Сибирский государственный университет 2001г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
6	ЛК, ПЗ СРС	Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Костихина Н.М.	Сибирский государственный университет 2005г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
7	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения.	Абросимов Е.З. Антонов А.И.	Амурский гуманитарно-педагогический государственный	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	

				ный университет 2014г.		
8	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента.	Кравчук В.И.	Челябинский государственный институт 2006г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
9	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура. Учебное пособие.	Лысова И.А.	Московский государственный университет 2011г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
10	ЛК, ПЗ СРС	Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие.	Кокоулина О.П.	Евразийский открытый институт 2011г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
11	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура студента. Учебное пособие	Пшеничков А.Ф.	Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	
12	ЛК, ПЗ СРС	Физическая культура и здоровье. Учебно-методическое пособие.	Гуревич И.А.	Высшая школа 2011г.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	

### Перечень наглядных и других пособий.

- Наглядные пособия в виде плакатов к лекционному и практическому материалу.
- Диафильмы и диапозитивы по технике бега, прыжков в длину, метания диска, толкания ядра.

Перечень лицензионного программного обеспечения ежегодно обновляется и размещен на сайте университета ([http://www.klgtu.ru/about/structure/structure\\_kgtu/itc/info/software.php](http://www.klgtu.ru/about/structure/structure_kgtu/itc/info/software.php)).

### Интернет-ресурсы

<http://www.sport.msu.ru/edu/> - Электронный учебник по основам физической культуры в вузе

<http://www.studsport.ru/> - официальный сайт студенческого спортивного союза России.

<http://www.fisu.net/> - официальный сайт FISU - International University Sports Federation

### Сайты журналов

Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>.

Журнал «Легкая атлетика» <http://lib.sportedu.ru/mirrors/www.iaaf-rdc.ru/t&f/1/index.htm>.

Журнал «Спортивная жизнь России» <http://www.sportliferus.ru/>.

Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Специализированные аудитории**

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях института отраслевой экономики и управления с мультимедийным оборудованием, а также в других аудиториях университета согласно расписанию занятий.

Консультации проводятся в аудиториях в соответствии с графиком консультаций. Предэкзаменационная консультация проводится в аудитории согласно расписанию консультаций.

Практические занятия проводятся в специализированных спортивных залах:

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) -2,
- зал настольного тенниса -1,
- тренажерные залы –2,
- зал ритмической гимнастики и фитнеса -1,
- зал бокса -1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом -1,
- зал лечебной физической культуры –1
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом -1,
- зал лечебной физической культуры -1

## 9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2020/2021 учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ....Изменения добавлены. Нет.....;
2. ....;
3. ....;
4. ....;
5. ....

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
от 20 января 2020 года, протокол № 8.

Заведующий кафедрой Абуршид от пр. Абуршишев А.Т  
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Согласовано:

Декан (директор) [подпись] Маджимов Б.М.  
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

**9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе**

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2021/2022 учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. .... Изменений... добавлений... нет
2. ....;
3. ....;
4. ....;
5. ....;

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
от 20. апреля 2021 года, протокол № 8.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ ст. кр. Курманшев А.Т.  
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

**Согласовано:**

Декан (директор) \_\_\_\_\_ К.Т.Н., Азаев Т.М.  
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

\_\_\_\_\_ (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

(обязательное к рабочей программе дисциплины)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные дисциплины физической культуры и спорта»

Уровень образования

**Бакалавриат**

(бакалавриат/магистратура/специалитет)

Направление подготовки  
бакалавриата/магистратуры/специальность

**08.03.01 Строительство**

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Профиль направления  
подготовки/специализация

**«Промышленное и гражданское  
строительство»: теория и проектирование  
зданий и сооружений**

Разработчик  Закарьяев Ю.М. к.п.н., доцент  
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры физической культуры и спорта  
«11» 05. 2021г., протокол № 9

Зав. кафедрой за которой закреплена дисциплина  Куршалиев  
(ФИО уч. степень, уч. звание)

г. Махачкала 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)
  - 2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП
    - 2.1.2. Этапы формирования компетенций
  - 2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания
    - 2.2.1. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования
    - 2.2.2. Описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания, иные материалы и методические рекомендации, необходимые для оценки сформированности компетенций в процессе освоения ОПОП
  - 3.1. Задания и вопросы для входного контроля
  - 3.2. Оценочные средства и критерии сформированности компетенций
  - 3.3. Задания для промежуточной аттестации (зачета и (или) экзамена)

## 1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее – СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство и профилю подготовки «Промышленное и гражданское строительство»: теория и проектирование зданий и сооружений».

Рабочей программой дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» предусмотрено формирование следующих компетенций:

1) УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

*Перечень оценочных средств, рекомендуемых для заполнения таблицы 1 (в ФОС не приводится, используется только для заполнения таблицы)*

- *Контрольная работа*
- *Тест (для текущего контроля)*
- *Тест для проведения зачета / дифференцированного зачета (зачета с оценкой) / экзамена*
- *Задания / вопросы для проведения зачета / дифференцированного зачета (зачета с оценкой) / экзамена*

## 2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Таблица 1

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Критерии оценивания	Наименование контролируемых разделов и тем <sup>1</sup>
УК-7	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества Уметь: оценивать влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека Владеть: методикой оценивания влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<i>Общая физическая подготовка в системе физического воспитания Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста</i>
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: методикой оценивания уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<i>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества  Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применениями других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозы)</i>
	УК-7.3. Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные	Знать: знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и	<i>Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки при</i>

<sup>1</sup> Наименования разделов и тем должен соответствовать рабочей программе дисциплины.

	<p>возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>восстановления работоспособности          Уметь: уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды          Владеть: техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий</p>	<p><i>обучении, рекомендации по их исправлению.          Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.</i></p>
	<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>	<p>Знать: виды физических упражнений.          Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни          Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности          Владеть: навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</p>	<p><i>Специфика физкультурно-оздоровительной работы со студентами          Оздоровительно-рекреативная физическая культура учащейся молодёжи          Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста</i></p>

### 2.1.2. Этапы формирования компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» определяется на следующих этапах:

1. **Этап текущих аттестаций** (Для проведения текущих аттестаций могут быть использованы оценочные средства, указанные в разделе 2)

2. **Этап промежуточных аттестаций** (Для проведения промежуточной аттестации могут быть использованы другие оценочные средства)

Таблица 2

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Этапы формирования компетенции					Этап промежуточной аттестации	
		Этап текущих аттестаций				18-20 неделя		
		1-5 неделя	6-10 неделя	11-15 неделя	1-17 неделя			
		Текущая аттестация №1	Текущая аттестация №2	Текущая аттестация №3	СРС		КР/КП	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7	8	
УК-7	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 здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	+	+	+	+			Тесты
	УК-7.3. Умеет осознанно выбирать и	+	+	+	+			Тесты

	<p>формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

**СРС** – самостоятельная работа студентов;

**КР** – курсовая работа;

**КП** – курсовой проект.

## 2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.2.1. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования

Результатом освоения дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Таблица 3

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции	Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач. Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно. Даны ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Повышенный (оценка «хорошо», «зачтено»)	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия. Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции	Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные. Продемонстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками. Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП. Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения.	Обучающийся владеет знаниями основного материал на базовом уровне. Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки. Продемонстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками,

Уровень	Универсальные компетенции	Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции
	Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции	соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач
Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

Показатели уровней сформированности компетенций могут быть изменены, дополнены и адаптированы к конкретной рабочей программе дисциплины.

## 2.2.2. Описание шкал оценивания

В ФГБОУ ВО «ДГТУ» внедрена модульно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. В соответствии с этой системой применяются пятибалльная, двадцатибалльная и стобальная шкалы знаний, умений, навыков.

Шкалы оценивания			Критерии оценивания
пятибалльная	двадцатибалльная	стобальная	
«Отлично» - 5 баллов	«Отлично» - 18-20 баллов	«Отлично» - 85 – 100 баллов	Показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрирует глубокое и прочное усвоение материала;</li> <li>- исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал;</li> <li>- правильно формирует определения;</li> <li>- демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;</li> <li>- умеет делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Хорошо» - 4 баллов	«Хорошо» - 15 - 17 баллов	«Хорошо» - 70 - 84 баллов	Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений;</li> <li>- достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал;</li> <li>- демонстрирует умения ориентироваться в нормальной литературе;</li> <li>- умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
«Удовлетворительно» - 3 баллов	«Удовлетворительно» - 12 - 14 баллов	«Удовлетворительно» - 56 – 69 баллов	Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует общее знание изучаемого материала;</li> <li>- испытывает серьезные затруднения при ответах на дополнительные вопросы;</li> <li>- знает основную рекомендуемую литературу;</li> <li>- умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.</li> </ul>
«Неудовлетворительно» - 2 баллов	«Неудовлетворительно» - 1-11 баллов	«Неудовлетворительно» - 1-55 баллов	Ставится в случае: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнания значительной части программного материала;</li> <li>- не владения понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- допущения существенных ошибок при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

**2. Типовые контрольные задания, иные материалы и методические рекомендации,  
необходимые для оценки сформированности компетенций  
в процессе освоения ОПОП**

**Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов  
основного и спортивного отделений**

**Для девушек**

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	17.4	17.2	17.2	17.0	16.8	16.6
Бег 500м	2.05		2.00		1.55	
Бег 2000м		10.00		9.35		9.20
Прыжки в длину с места	1.70	1.75	1.75	1.80	1.80	1.90
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12		15		15	
Наклоны туловища	30	35	35	40	45	50
Подтягивание в висе лежа на перекладине		15		15		15

**Для юношей**

Упражнения	Нормативные оценки					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Бег 100м	14.2	14.0	14.0	13.8	13.8	13.6
Бег 1000м	3.35		3.30		3.25	
Бег 3000м		14.30		14.00		13.40
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	2.25	2.25	2.25	2.25
Подтягивание на перекладине	10	10	11	11	12	12
Подъем силой на перекладине	1		2		3	
Подъем переворотом на перекладине	1		2		3	
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15		15		15	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)		60		70		80
Челночный бег 10х10 м	28.0		27.5		27.0	
Комплексный тест*	10.0		10.0		9.8	
Угол в упоре		3		4		5

\* Комплексный тест: Бег 10м - 2 кувырка вперед - встать - поворот на 180 град - 2 кувырка вперед - бег 10м.

**Тесты и нормативные оценки по физической  
подготовленности для студентов специального отделения**

Упражнения	Нормативные оценки					
	Мужчины			Женщины		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
100м	15,0.	15,2	15,4	19,0	19,4	19,8
2000м				без учета времени		
3000м	без учета времени					
Подтягивание	8	6	4			
Наклоны туловища				40	35	30

## Требования к зачету для студентов, освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
<b>1 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий для студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
<b>2 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
<b>3 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
<b>4 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы в университете, участие в проведении соревнований.	Работа в судейской бригаде на двух соревнованиях
<b>5 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
<b>6 семестр</b>	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 80%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения зачета:  
- оценка «зачтено»: обучающийся демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание материала, свободно выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, усвоивший основную и дополнительную литературу. Обучающийся выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне не ниже базового;

- оценка «не зачтено»: обучающийся демонстрирует незнание материала, не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины. Обучающийся не выполняет задания, предусмотренные программой дисциплины, на уровне ниже базового. Дальнейшее освоение ОПОП не возможно без дополнительного изучения материала и подготовки к зачету.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения дифференцированного зачёта (зачета с оценкой) / экзамена:

- оценка «**отлично**»: обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);

- оценка «**хорошо**»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);

- оценка «**удовлетворительно**»: обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);

- оценки «**неудовлетворительно**»: обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).

*Критерии оценки уровня сформированности компетенций для проведения экзамена/дифференцированного зачёта (зачета с оценкой) зависят от их форм проведения (тест, вопросы, задания, решение задач и т.д.).*