

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение информационных технологий и энергетических систем



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
образовательной деятельности
НЧИ КФУ

Ахметов Н.Д.

"31" августа 2020 г.

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки: отсутствует

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработали доцент, к.пед.н. (доцент) Тумаров К.Б. (Кафедра физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), KBTumarov@krfu.ru; доцент, к.пед.н. (доцент) Кудяшев Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHKudyashev@krfu.ru.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, методические основы различных систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;

Должен уметь:

применять методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Должен владеть:

здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Должен демонстрировать способность и готовность:

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1. Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 01.03.02 "Прикладная математика и информатика" и относится к вариативной части.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 342 часа.

Контактная работа - 342 часа, в том числе лекции - 0 часов, практические занятия - 342 часа, лабораторные работы - 0 часов, контроль самостоятельной работы - 0 часов.

Самостоятельная работа - 0 часов.

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часов.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	0	10	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	20	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	14	0	0
4.	Тема 4. Волейбол	1	0	10	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	18	0	0
6.	Тема 6. Бадминтон	2	0	16	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	20	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	18	0	0
9.	Тема 9. Бадминтон	3	0	10	0	0
10.	Тема 10. Атлетическая гимнастика	3	0	18	0	0
11.	Тема 11. Волейбол	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Лыжный спорт	4	0	16	0	0
13.	Тема 13. Баскетбол	4	0	16	0	0
14.	Тема 14. Настольный теннис	4	0	10	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	4	0	12	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	16	0	0
17.	Тема 17. Футбол	5	0	10	0	0
18.	Тема 18. Волейбол	5	0	14	0	0
19.	Тема 19. Атлетическая гимнастика	5	0	14	0	0
20.	Тема 20. Волейбол	6	0	16	0	0
21.	Тема 21. Бадминтон	6	0	14	0	0
22.	Тема 22. Настольный теннис	6	0	14	0	0
23.	Тема 23. Атлетическая гимнастика	6	0	12	0	0
24.	Тема 24. Легкая атлетика	6	0	16	0	0
	Итого		0	342	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения. Попутная тренировка в режиме дня. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, гибкости).

Тема 2. Легкая атлетика

Обучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Обучение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения). Обучение прыжку с места.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Обучить технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений № 1 с гантелями. Комплекс упражнений № 2 на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц живота.

Тема 4. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 5. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости. Строевая подготовка на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км). Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости.

Тема 6. Бадминтон

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

Тема 7. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной

выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 8. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 9. Бадминтон

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

Тема 10. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

Тема 11. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 12. Лыжный спорт

Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу. Развитие силы, быстроты, общей выносливости. Определить степень технической подготовленности учащихся. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Сдача контрольных нормативов по лыжам.

Тема 13. Баскетбол

Техника передвижений, стойки, остановки, повороты. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Тема 14. Настольный теннис

Способы держания ракетки. Техника ударов по мячу. Техника ударов по мячу слева. Техника ударов по мячу снизу. Поддачи в настольном теннисе. Техника ударов по мячу сверху. Тактические приёмы игры. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор правил одиночной игры, игры в парах. Судейство. Учебная игра.

Тема 15. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной

выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 16. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 17. Футбол

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча щечкой. Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

Тема 18. Волейбол

Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 19. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

Тема 20. Волейбол

Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 21. Бадминтон

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приемы игры у сетки. Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

Тема 22. Настольный теннис

Способы держания ракетки. Техника ударов по мячу. Техника ударов по мячу слева. Техника ударов по мячу снизу. Подачи в настольном теннисе. Техника ударов по мячу сверху. Тактические приемы игры. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор правил одиночной игры, игры а парах. Судейство. Учебная игра.

Тема 23. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

Тема 24. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции,

финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции. Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- индикаторы оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в библиотеке НЧИ КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов библиотеки НЧИ КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Он-лайн тренировки - <https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/>

Тренировки в домашних условиях - <https://rb.ru/story/free-fitness/>

10 приложений для занятий в домашних условиях - <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Методические указания при проведении практических занятий.</p> <p>При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом. <p>При дистанционной форме обучения преподаватель и студенты используют платформу Microsoftteams. Преподаватель в системе Microsoftteams создает класс (отдельно на каждую группу) и проводит занятия в он-лайн режиме (проведение разминки, основной и заключительной частей урока), корректируя технику выполнения студентов.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими. В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме.</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедр.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты подготавливают реферат по выбранной теме. Требования: объем-15-20 страниц, интервал - 1,5, шрифт TimesNewRoman, не менее 15 источников литературы. В реферате допускаются иллюстрации и таблицы. Письменное домашнее задание студент высылает на оценку на почту преподавателю.</p>
тестирование физической подготовки	<p>Методические рекомендации к тестированию физической подготовленности:</p> <p>К занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none">- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;- прошедшие инструктаж по технике безопасности; <p>Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>соответствующую теме и условиям проведения занятий. Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покидать место проведения занятий. При работе в условиях дистанционного обучения студенты имеют возможность сдавать тестирование физической подготовки онлайн на платформе Microsoftteams, а преподаватель оценивает выполнение нормативов.</p>
тестирование функциональной подготовленности	<p>Тестирование функциональной подготовленности проводится преподавателем по физической культуре. Для некоторых тестов понадобится медицинское оборудование: спирометр и тонометр. С целью определения динамики функциональной подготовленности студентов, тестирование производится в конце каждого семестра. Студентам предлагаются общепринятые в практике физического воспитания тесты, которые просты в исполнении. Преподавателем оценивается не только техника выполнения студентом данного теста, но и знание методики его проведения, а так же интерпретации полученных данных. При работе в условиях дистанционного обучения часть тестов может быть выполнена в режиме он-лайн, когда преподаватель сможет контролировать проведение теста. Студенты так же могут сами выбрать и самостоятельно выполнить несколько тестов, которые не требуют использования медицинского оборудования. При самостоятельном выполнении 12 минутного бега и трехмильной ходьбы по тесту К.Купера могут быть использованы различные трекер-программы, а подсчет пульса производится самостоятельно (подсчитывается частота сердечных сокращений за 10 секунд и полученное количество умножается на 6). Проведенные студентом расчеты направляются на почту преподавателю для проверки.</p>
зачет	<p>Методические рекомендации к зачету: Зачёт является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений по данной дисциплине:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя) 2. Сдача контрольных тестов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС) 3. Спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ, по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба). <p>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком. Студент, пропустивший контрольное тестирование, получают за него "не зачтено" и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой. При проведении курса в режиме дистанционного обучения зачёт проходит на платформе Microsoftteams в онлайн режиме.</p>

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием (спортивный инвентарь):

- Скамейка гимнастическая
- Брусья гимнастические(мужские)
- Стойки мобильные (баскетбол)
- Щит баскетбольный
- Мячи баскетбольные
- Сетка волейбольная с тросом
- Мячи волейбольные
- Скакалки
- Маты гимнастические
- Обручи гимнастические
- Стойки д/бадминтона
- Ракетки д/бадминтона
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мостик гимнастический подкидной
- Шведская стенка 2,6м
- Перекладина гимнастическая
- Барьер для бега
- Мячи для мини футбола
- Коврики гимнастические
- Мячи футбольные
- Ворота для минифутбола

Рабочий кабинет – помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
 - продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
 - продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
 - продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 01.03.02 "Прикладная математика и информатика"

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Элективные курсы по физической культуре и спорту

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Набережночелнинский институт (филиал)
Отделение информационных технологий и энергетических систем

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки/специальность: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика
Направленность (профиль) подготовки: отсутствует
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Индикаторы оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
 - 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
 - 4.1.1. Письменное домашнее задание по темам: «Волейбол», «Бадминтон», «Атлетическая гимнастика», «Баскетбол», «Футбол», «Настольный теннис»
 - 4.1.1.1. Порядок проведения.
 - 4.1.1.2. Критерии оценивания
 - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
 - 4.1.2. Тестирование физической подготовки по темам:
 - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.2.2. Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
 - 4.1.3. Тестирование функциональной подготовленности по теме: «Атлетическая гимнастика», «Легкая атлетика»
 - 4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.4.2. Критерии оценивания
 - 4.1.4.3. Содержание оценочного средств
 - 4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
 - 4.2.1. Зачетные нормативы
 - 4.2.1.1. Порядок проведения.
 - 4.2.1.2. Критерии оценивания.
 - 4.2.1.3. Оценочные средства.

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, методические основы различных систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;</p> <p>Уметь: применять методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеть: здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ol style="list-style-type: none"> Тестирование физической подготовки по темам: «Легкая атлетика», «Общая физическая подготовка», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Настольный теннис». Письменное домашнее задание по темам: «Атлетическая гимнастика», «Бадминтон», «Настольный теннис», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол». Тестирование функциональной подготовленности по теме: «Атлетическая гимнастика», «Легкая атлетика». <p>Промежуточная аттестация: Зачет, зачетные нормативы</p>

2. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительно)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)
УК-7	Знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах	Знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах различных систем физического	Знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах различных систем физического воспитания, знать	Не знает основные факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни, иметь системное представление о методических основах

различных систем физического воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;	воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;	варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;	различных систем физического воспитания, знать варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Не умеет применять широкий спектр методик и методов самодиагностики, самооценки, средств оздоровления, самокоррекции здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Владеет на высоком уровне здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных	Владеет на высоком уровне здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Владеет на высоком уровне здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Не владеет на высоком уровне здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных

	трудовых действий.			трудовых действий.
--	--------------------	--	--	--------------------

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

1 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7)

Тестирование физической подготовки (УК-7)

Тестирование функциональной подготовленности (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в спортивной зале, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по

подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.

2 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7)

Тестирование физической подготовки (УК-7)

Тестирование функциональной подготовленности (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в спортивной зале, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.

3 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7)

Тестирование физической подготовки (УК-7)

Тестирование функциональной подготовленности (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в спортивной зале, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.

4 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7)

Тестирование физической подготовки (УК-7)

Тестирование функциональной подготовленности (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в спортивной зале, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнив необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.

5 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7)

Тестирование физической подготовки (УК-7)

Тестирование функциональной подготовленности (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в спортивной зале, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.

6 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7)

Тестирование физической подготовки (УК-7)

Тестирование функциональной подготовленности (УК-7)

Промежуточная аттестация – зачет

Зачет проводится в спортивной зале, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено

Не зачтено

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Письменное домашнее задание по темам: «Волейбол», «Бадминтон», «Атлетическая гимнастика», «Баскетбол», «Футбол», «Настольный теннис»

4.1.1.1. Порядок проведения.

Письменное домашнее задание выполняется в свободное от аудиторной работы время. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа

выполняется дома, в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий. На основе изученных тем: «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

Оценка письменного домашнего задания: без применения БРС. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

При выполнении письменного домашнего задания, необходимо соблюдать идентичные требования к его оформлению. Следует иметь в виду, что неправильное оформление письменной работы может привести к снижению оценки. Все виды письменных работ выполняются на персональном компьютере и должны быть отпечатаны на принтере на стандартном листе белой бумаги формата А4 на одной стороне (210x297 мм). Рекомендуемый шрифт - TimesNewRoman, межстрочный интервал полуторный, 14 кегль, в таблицах - 12, в подстрочных сносках - 10. На титульном листе надписи: курсовая, контрольная работа и реферат печатаются 18 шрифтом. Подчеркивание слов и выделение их курсивом не допускается. Поля сверху, снизу по 20 мм, справа - 20 мм, слева - 30 мм, отступ первой строки абзаца - 1,25, выравнивание по ширине. Объём контрольной работы составляет 5-8 страниц включая титульный лист, оглавление, введение, список использованных источников. Титульный лист заполняется по единому образцу. В оглавлении, следующим за титульным листом, перечисляются разделы, части и параграфы с указанием номеров страниц. Названия глав (заголовки) и параграфов (подзаголовки) выделяются полужирным шрифтом, и выравниваются по центру. В конце заголовка, подзаголовка точка не ставится. Размер заголовка - 16 пт., подзаголовок - 14 пт. Каждая глава начинается с новой страницы. Расстояние между заголовком и подзаголовком, заголовком и последующим текстом, подзаголовком и предыдущим текстом отделяют двумя полуторными межстрочными интервалами (одной пустой строкой), а между подзаголовком и последующим текстом - одним полуторным межстрочным интервалом (как строки последующего текста). Страницы письменных работ должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами по всему тексту. Номер страницы проставляют в центре нижнего поля страницы без точки в конце. Первой страницей письменной работы является титульный лист. Он не нумеруется. Размер шрифта, используемого для нумерации должен быть меньше, чем у основного текста. В работе второй страницей является - оглавление. При написании письменных работ обоснование того или иного положения возможно с помощью цитат из научной, справочной и иной литературы. Здесь необходимо напомнить основные правила включения в текст цитат и оформления сносок на используемые автором источники. При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов и индикаторов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся получают задание в соответствующем чате "Виртуальной аудитории", а также во вкладке на площадке MicrosoftTeams, выполняют его самостоятельно и отправляют преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файл с выполненной работой в групповом чате на площадке MsT.

4.1.1.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если: правильно выполнены все задания. Продемонстрировано владение материалом в полном объеме. Проявлены способности применять оптимальные методы к выполнению конкретных заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если: правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрировано владение материалом в достаточном объеме. Проявлены способности применять подходящие методы к выполнению конкретных заданий.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если: задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрировано владение базовым материалом. Проявлены способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий, не всегда применяются подходящие методы.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если: задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

1 семестр: тема «Волейбол».

1. История зарождения и развития волейбола как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-волейболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила игры.
4. Жесты судей в волейболе.
5. Техника игры (технические элементы волейбола).
6. Методика обучения техническим элементам волейбола.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в волейболе.
8. Тактические взаимодействия игроков в волейболе.
9. Ведущие физические качества волейболиста.
10. Средства воспитания физических способностей волейболистов.

2 семестр: тема «Бадминтон».

1. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-бадминтонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила бадминтона.
4. Стратегия игры.
5. Техника игры (технические элементы бадминтона).
6. Методика обучения техническим элементам бадминтона.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в бадминтоне.
8. Тактические взаимодействия игроков в игре.
9. Ведущие физические качества бадминтониста.
10. Средства воспитания физических способностей бадминтониста.

3 семестр: тема «Атлетическая гимнастика».

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении.
2. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
3. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на развитие мышц брюшного пресса.
4. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на укрепление мышц спины, используя гантели, штанги, диски штанги, доступные тренажеры.
5. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц бицепса и трицепса рук.
6. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра.
7. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для дельтовидной мышцы плеча.
8. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для грудных мышц.
9. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.

10. Назовите и охарактеризуйте методы силовой подготовки (с учетом их целевой направленности - кол-во подходов, кол-во повторений упражнения в серии, выбор веса отягощений в % от максимума, интервалы отдыха, техника дыхания).

11. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.

4 семестр: тема «Баскетбол».

1. История зарождения и развития игры в баскетбол.
2. Результаты участия российских спортсменов-баскетболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Характеристика баскетбола как вида спорта.
4. Правила игры.
5. Техника игры (технические элементы баскетбола).
6. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в баскетболе.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Методика проведения занятий по баскетболу.
9. Ведущие физические качества баскетболистов.
10. Средства воспитания физических способностей баскетболистов.

5 семестр: тема «Футбол».

1. История зарождения и развития футбола как вида спорта.
2. Сущность игры.
3. Правила соревнований по футболу.
4. Техника игры (технические элементы футбола).
5. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в футболе.
6. Методика обучения техническим элементам футбола.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Ведущие физические качества футболистов.
9. Средства воспитания физических способностей футболистов.
10. Предупреждение травматизма на занятиях по футболу.

6 семестр: тема «Настольный теннис».

1. История зарождения и развития настольного тенниса как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила настольного тенниса.
4. Стратегия игры.
5. Техника игры (технические элементы настольного тенниса).
6. Методика обучения техническим элементам настольного тенниса.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в настольном теннисе.
8. Тактические взаимодействия игроков в игре.
9. Ведущие физические качества теннисиста.
10. Средства воспитания физических способностей теннисиста.

В письменной работе должны быть сформулированы актуальность и важность темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.

Целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:
- уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;
- подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;

- анализ и систематизация собранных по теме работы материалов;
- подготовка плана написания работы.

4.1.2. Тестирование физической подготовки по темам:

1 семестр «Общая физическая подготовка», «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Волейбол»

2 семестр «Легкая атлетика», «Бадминтон», «Лыжная подготовка»

3 семестр «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Волейбол», «Бадминтон»

4 семестр «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Настольный теннис»

5 семестр «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Волейбол»

6 семестр «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Волейбол», «Бадминтон»

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование физической подготовки - это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень умений и навыков, способностей и физических качеств человека, а также их соответствие определенным нормам путем выполнения испытуемым ряда специальных зачетных нормативов. Тестирование физической подготовки считается важным показателем физического развития студентов, проводится ежегодно с 1 по 3 курс, в каждом семестре. Тестирование физической подготовки проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях. К тестированию физической подготовки допускаются студенты, имеющие медицинское разрешение, соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. Перед началом тестирования преподаватель инструктирует студента о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемого к предстоящим нагрузкам. Способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы, преподаватель должен максимально точно измерять параметры выполнения заданий и заносить результаты тестирования в протокол. При выполнении теста преподаватель следит за правильной организацией и техникой безопасности при выполнении упражнения. Поблизости от этого места не должно быть таких потенциально опасных предметов, как скамейки, барьеры, мячи.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий, обучающиеся выполняют зачетные нормативы по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке Microsoft Teams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке Microsoft Teams при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке Microsoft Teams.

4.1.2.2. Критерии оценивания

Отлично: полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

Хорошо: контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

Удовлетворительно: контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Неудовлетворительно: контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние их здоровья и физического развития.

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

- 1 Бег 100 м (сек.)
- 2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек.)
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
- 4 Прыжок вперед с места, см.
- 5 Наклон вперед, см.

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

- 5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)
- 6 Прыжок в длину с места, см
- 7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,
- 8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м
- 10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 12 Плавание 50 м. (мин.,сек)
- 13 Стрельба*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом
- 14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

1 семестр:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.

3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.

4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.

5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

7. Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

8. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.

9. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

10. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

11. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

12. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2 семестр:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный

норматив сдают девушки.

3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.

4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.

5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.

8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

10. Лыжные гонки для юношей 3000м

11. Лыжные гонки для девушек 2000м

3 семестр:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.

3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.

4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.

5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.

8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

4 семестр:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.

3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.

4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.

5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.

8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

10. Лыжные гонки для юношей 3000м

11. Лыжные гонки для девушек 2000м

5 семестр:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.

3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.

4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.

5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.

8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

11. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

6 семестр:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.

3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.

4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив

сдают юноши.

5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.

8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.

10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

4.1.3. Тестирование функциональной подготовленности по теме: «Атлетическая гимнастика», «Легкая атлетика»

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Состояние здоровья и физическое развитие, функциональная подготовленность человека находятся в прямой зависимости. Систематически занимаясь физической культурой, повышая свои функциональные возможности, человек напрямую повышает потенциал своего здоровья. И, напротив, – низкая двигательная активность резко снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, что не может не отражаться на здоровье человека. В этой связи современный человек обязан владеть элементарными методами оценки функциональных возможностей организма, что является важной составляющей в реализации здорового образа жизни.

Работа выполняется индивидуально.

Оформление работы (титульный лист, содержание) должно соответствовать требованиям, предъявляемым к письменным работам.

Объем работы должен быть не менее пяти листов.

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу.

2. На основе знания своих антропометрических показателей по приведенным в заданиях 1 – 10 формулам осуществить расчет определенных индексов и вписать их в сводную таблицу.

3. Полученные результаты переносятся в сводную таблицу, в которой также необходимо по каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.

4. На основе анализа полученных 10-ти результатов необходимо сформулировать заключение, в котором дать описание факторов, негативно влияющих на ваше здоровье. В данном разделе следует дать *развернутый анализ* факторов риска, основываясь на знании валеологических основ здоровья и здорового образа жизни.

5. Работу должны завершать подробные рекомендации (не менее 2-х страниц), направленные на нивелирование / уменьшение факторов риска здоровью и опираться на учет всех составляющих здорового образа жизни (рациональное питание, оптимальная двигательная активность, режим дня и др.).

Для проведения проверки функциональной подготовленности посредством дистанционных технологий в университете используются интернет-коммуникации преподавателей со студентами на площадке MicrosoftTeams.

4.1.4.2. Критерии оценивания

Отлично: отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего

организма.

Хорошо: хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.

Удовлетворительно: слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.

Неудовлетворительно: очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.

4.1.4.3. Содержание оценочного средств

1 семестр

2 семестр

3 семестр

4 семестр

5 семестр

6 семестр

1. Индекс Кетле–индекс массы тела(ИМТ).

Индекс Кетле определяется по следующей формуле:

$$ИМТ = \frac{M}{P^2},$$

где M – масса тела (кг); P – рост стоя (м).

2. Индекс Пинье–индекс оценки телосложения.

Расчет индекса осуществляется по формуле, учитывающей значение окружности грудной клетки на вдохе, длины и массы тела.

$$ИП = H - (M + ОГК_{вдох}),$$

где H – рост тела (см); M – масса тела (кг); $ОГК_{вдох}$ – окружность грудной клетки на вдохе.

Критерии оценки индекса Пинье отражены в таблице

Значение индекса Пинье для различных типов телосложения

Значение индекса	Интерпретация индекса
$\leq 10,9$	Очень крепкое
11,0 – 15,9	Крепкое
16,0 – 20,9	Гармоничное
21,0 – 25,9	Среднее
26,0 – 30,9	Слабое
≥ 31	Очень слабое

3. Проба Генча.

Проба Генча основана на произвольной задержке дыхания на выдохе, проводится в положении сидя.

Проба выполняется следующим образом. Предварительно выполняются глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом. Оценка по таблице.

Оценка пробы Генча

Результат (с)	Оценка	Группа тестируемых
25 – 30	норма	Здоровые нетренированные люди
40 – 60 и более	норма	Спортсмены

Если время задержки дыхания на выдохе меньше 25 с, то функциональные возможности дыхательной системы низкие.

4. Проба Штанге.

Проба Штанге осуществляется с задержкой дыхания на вдохе и проводится следующим образом. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех вдохов-выдохов на 3/4 глубины полного вдоха. Тестируемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Оценка – по таблице.

Оценка пробы Штанге

Результат (с)	Оценка	Группа тестируемых
45 – 55	норма	Здоровые нетренированные люди
60 – 90 и более	норма	Спортсмены

Если время задержки дыхания на вдохе меньше 45 с, то функциональные возможности дыхательной системы низкие.

5. Ортостатическая проба.

Ортостатическая проба позволяет оценить деятельность сердечнососудистой системы. Утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений и встать. Через 1 – 2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя. У хорошо тренированного человека разница колеблется в пределах 6 – 8 ударов в минуту. Чем выше разница, тем ниже тренированность. Если разница достигает 20 ударов в минуту и более, необходимо обратиться к врачу. По результатам проведения пробы необходимо заполнить протокол и сделать заключение об уровне работоспособности.

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично
Менее 15	Хорошо
Менее 20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

6. Проба Руфье.

Эта проба предъявляет достаточно высокие требования к организму испытуемого, поэтому **тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.**

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин. определяют пульс за 15 с (P_1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается пульс за первые 15 с (P_2), а потом – за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P_3). Оценка работоспособности сердца производят по формуле

$$PMS = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10},$$

где PCM – работоспособность сердечной мышцы; P_1 – частота сердечных сокращений в покое; P_2 – частота сердечных сокращений после нагрузки; P_3 – частота сердечных сокращений через одну минуту восстановления.

Оценка полученного индекса осуществляется по критериям, приведенным в таблице.

Оценка работоспособности сердца

Индекс Руфье	Работоспособность сердечной мышцы
3 и ниже	Высокая
4 – 6	Хорошая
7 – 9	Средняя
10 – 14	Удовлетворительная
15 и выше	Неудовлетворительная

7. Определение общего артериального давления.

Расчетные значения артериального давления (АД расч.)

Возраст	Систолическое давление (СД)	Диастолическое давление (ДД)
15 – 20 лет	100 – 120	70 – 80
21 – 40 лет	120 – 130	70 – 80
41 – 60 лет	130 – 140	80 – 90

Если АД факт. выше АД расч. (СД на 15 мм рт. ст., а ДД на 10 мм рт. ст.) это свидетельствует о *гипертоническом состоянии* – повышенное АД. Если АД факт. ниже АД расч. (СД на 20 мм рт. ст., а ДД на 15 мм рт. ст.) это свидетельствует о *гипотоническом состоянии* – пониженное АД.

8. Расчет коэффициента выносливости Кваса.

Коэффициент высчитывается по формуле Кваса (КВ) и представляет собой интегральную величину, объединяющую частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое давление (СД) и диастолическое давление (ДД):

$$KB = 10 \cdot \frac{ЧСС}{СД - ДД}$$

В норме коэффициент выносливости равен 16. Превышение этого значения указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, уменьшение – на ее усиление.

9. Оценка адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения (по Р.М. Баевскому с соавт., 1987).

АП рассчитывается без проведения нагрузочных тестов и позволяет давать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых.

АП системы кровообращения определяется по формуле:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р + 0,014 \times В - 0,27$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений в относительном покое (количество ударов за 1 минуту); САД – систолическое артериальное давление (мм рт.ст.); ДАД – диастолическое

артериальное давление (мм рт.ст.); МТ – масса тела (кг); Р – рост (см); В – возраст (лет).

Шкала определения адаптационного потенциала

Пороговые значения ФС, баллы	Адаптационный потенциал
Менее 2,59	Удовлетворительная адаптация
2,60 – 3,09	Напряжение механизмов адаптации
3,10 – 3,59	Неудовлетворительная адаптация
Более 3,60	Срыв адаптации
Более 3,60	

10. Индекс физической активности.

Для общей оценки физического состояния рекомендуется определить индекс физической активности. Он выражается в баллах и позволяет выявить категорию годности испытуемого к занятиям физическими упражнениями.

Шкала оценок индекса физической деятельности

Характеристика	Балл	Деятельность
1	2	3
Интенсивность	5	Большие нагрузки
	4	Перемежающиеся тяжелые нагрузки
	3	Умеренно тяжелые нагрузки
	2	Умеренные нагрузки

1	2	3
Продолжительность	1	Легкие нагрузки
	4	Свыше 30 минут
	3	От 20 до 30 минут
	2	От 10 до 20 минут
	1	Менее 10 минут
Частота	5	Ежедневно
	4	От 3 до 5 раз в неделю
	3	От 1 до 2 раз в неделю
	2	1 раз в месяц
	1	Менее, чем 1 раз в месяц

Так, по интенсивности в 5 баллов оцениваются большие нагрузки, сопровождающиеся постоянно учащенным дыханием и потоотделением. В 4 балла – перемежающиеся тяжелые нагрузки (как при игре в теннис). В 3 балла – умеренно тяжелые нагрузки (как при езде на велосипеде). В 2 балла – умеренная нагрузка (игра в волейбол). В 1 балл – легкая нагрузка (как при пешей прогулке).

Оценка продолжительности физических нагрузок следующая: 4 балла – если длительность нагрузки более 30-ти минут, 3 балла – от 20-ти до 30-ти минут, 2 балла – от 10-ти до 20-ти

минут, 1 балл – менее 10-ти минут. Частота физических нагрузок оценивается так: 5 баллов – если нагрузка ежедневная или почти ежедневная, 4 балла – при нагрузке от 3-х до 5-ти раз в неделю, 3 балла – от 1-го до 2-х раз в неделю, 2 балла – несколько раз в месяц, 1 балл – менее одного раза в месяц.

Показатель физической активности определяется произведением величин баллов интенсивности продолжительности и частоты физической нагрузки. Данные для оценки приведены в таблице.

Показатель физической активности и категории физической пригодности

Показатель	Образ жизни	Категория годности
100	Очень активный	Высшая
От 60 до 80	Активный и здоровый	Высшая
От 40 до 60	Приемлемый	Средняя
От 20 до 40	Недостаточно активный	Низшая
Ниже 20	Сидячий	Низшая

Полученные результаты переносятся в сводную таблицу, в которой также необходимо по каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.

Результаты антропометрических измерений

№	Показатели	Результат
1	Масса тела (кг)	
2	Рост (стоя, см)	
3	Окружность грудной клетки на вдохе (см) (ОГК _{вдох})	
4	Окружность грудной клетки на выдохе (см) (ОГК _{выдох})	
5	Окружность грудной клетки в паузе (см) $ОГКл = (ОГК_{вдох} + ОГК_{выдох}) / 2$	

Сводная таблица результатов заданий 1 – 10

№задания	Результат	Комментарий / вывод
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачетные нормативы

4.2.1.1. Порядок проведения.

1 семестр

Зачет проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

К зачету допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.

Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке MicrosoftTeams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке MicrosoftTeams при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке MicrosoftTeams.

2 семестр

Зачет проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

К зачету допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала

учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.

Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке Microsoft Teams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке Microsoft Teams при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке Microsoft Teams.

3 семестр

Зачет проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

К зачету допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.

Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке Microsoft Teams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке Microsoft Teams при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке Microsoft Teams.

4 семестр

Зачет проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

К зачету допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.

Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке Microsoft Teams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке Microsoft Teams при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке Microsoft Teams.

5 семестр

Зачет проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

К зачету допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.

Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке Microsoft Teams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке Microsoft Teams при визуальном

наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке MicrosoftTeams.

6 семестр

Зачет проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях, согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Необходимо сдать не менее 5 обязательных нормативов, время, отведенное на сдачу зачетных нормативов – 1ч.30 мин.

Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

К зачету допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.

Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке MicrosoftTeams. Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания на площадке MicrosoftTeams при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке MicrosoftTeams.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

Отлично: зачётные нормативы выполнены на оценку отлично. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

Хорошо: зачётные нормативы выполнены на оценку хорошо. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

Удовлетворительно: зачётные нормативы выполнены на оценку удовлетворительно. В основном правильная техника выполнения упражнений. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Неудовлетворительно: зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Учитывается также, регулярность посещения учебных занятий по расписанию, знания теоретический разделов программы и выполнение, установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-

оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

4.2.1.3. Оценочные средства.

Оценочная таблица зачетных нормативов по ОФП

Тестовое упражнение		Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания комплекса ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	9.50	10.30	11.10	11.50	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00	17.30
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2
	Рывок гири 16 кг, (кол-во раз)	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5
4	Наклон вперед (см)	33	28	23	18	13	7	6	4	2	1
5	Лыжные гонки 5000 м (мин.,сек)	16.30	18.15	20.00	21.45	23.30	25.30	26.30	30.00	24.00	39.00
Тестовое упражнение		Девушки									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания комплекса ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 2000 м (мин.,сек)	7.50	8.30	9.10	9.50	10.30	11.15	11.35	12.30	13.30	15.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед (см)	36	31	26	21	16	11	8	6	4	2
5	Лыжные гонки 3000 м (мин.,сек)	12.00	13.30	15.00	16.30	18.00	19.30	20.20	23.00	26.00	30.00

Контрольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими элементами игры в футбол

Бег 30 м. по прямой с ведением мяча (сек)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Время	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6

Смешанное жонглирование мячом (при касании бедром, голеноостопом, пяткой, носком)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество раз	35	32	30	27	25	20	18	15	12	11

о
н
т
р

Вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии на дальность (м)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Расстояние	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11

ольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими элементами игры в баскетбол

Результативность и техника штрафного броска (кол-во раз)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество попаданий из 10 попыток	8 и более	8 при выполнении упражнения с нарушением техники	7	7 при выполнении упражнения с нарушением техники	6	6 при выполнении упражнения с нарушением техники	5	4	3	2

Результативность и техника броска с трехочковой дистанции (кол-во попаданий из 10 попыток)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество попаданий из 10 попыток	7 и более	7 при выполнении упражнения с нарушением техники	6	6 при выполнении упражнения с нарушением техники	5	5 при выполнении упражнения с нарушением техники	4	3	2	1

Бросок мяча в проходе после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки (с правой стороны правой рукой, с левой стороны левой рукой)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Результативность и техника упражнения	Преподавателем субъективно оценивается результативность и техника кистевого броска, выполненного из-под кольца после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки с правой стороны правой рукой (с левой стороны левой рукой) и двух шагов, выполненных перед броском с мячом в руках.									

Контрольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими элементами игры в волейбол

Передача мяча сверху над собой при высоте мяча выше верхнего края сетки (кол-во раз)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество передач	20	16	13	10	7	5	4	3	2	1

Передача мяча снизу над собой при высоте мяча выше верхнего края сетки (кол-во раз)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество передач	20	16	13	10	7	5	4	3	2	1

Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество передач	30	24	20	16	12	10	8	6	4	2

Подача мяча (кол-во результативных подач по зонам площадки)											
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Количество попаданий в площадку соперника из 10 попыток	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	при попадании и во все зоны	при попадании и во все зоны	при попадании и во все зоны	при попадании и во все зоны	при попадании и во все зоны	при двух попаданиях в 4, 3 или 2 зону	при двух попаданиях в 4, 3 или 2 зону	при одном попадании в 4 (3, 2) зону			

Нападающий удар (кол-во раз)					
Балл	10	8	6	4	2
Количество из 10 попыток к (юноши)	5 и более	4	3	2	1
Количество из 10 попыток (девушки)	3 и более		2		1

Контрольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими элементами игры в бадминтон

Подача высоко-далекая (попадание волана в площадку на расстоянии не менее 1,5 метра от задней линии)										
Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Количество из 10 попыток	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------------------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Подача короткая

(попадание волана в площадку на расстоянии не менее 1,5 метра от передней линии)

Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество из 10 попыток	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Набивание волана

(высота полета волана над ракеткой не менее 1 м)

Балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество раз	40	37	34	31	28	25	22	19	16	10

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки: отсутствует

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Основная литература:

1. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

2. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. -431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1028835> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. - В пер. - Библиогр. : с. 294-296. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.).

3. Шлыков В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959331> (дата обращения: 18.08.2020). - Текст : электронный.

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 01.03.02 - Прикладная математика и информатика

Профиль подготовки: отсутствует

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система MicrosoftWindows 7

Пакет офисного программного обеспечения MicrosoftOffice

Браузер MozillaFirefox

Adobe Reader

Антивирус Касперского

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" 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 высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.