

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Инженерно-строительное отделение



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по образовательной деятельности
НЧИ КФУ
Ахметов Н.Д.
" 16 " июня 2021 г.

Программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 08.03.01 – Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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 разработал заведующий кафедрой, кандидат педагогических наук, доцент Гжемская Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелдинский институт (филиал) КФУ),NHGzhemskaya@kpfu.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:

- физиологические эффекты физических упражнений различной направленности, методические основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, а также основополагающие принципы физического воспитания, позволяющие рационально организовать самостоятельные занятия.

Должен уметь:

- планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с индивидуализированными параметрами нагрузок, соответствующими уровню физической подготовленности и показателям здоровья.

Должен владеть:

- навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и соревновательной деятельности психоэмоциональной устойчивости; системой практических умений и навыков, обеспечивающих разностороннее развитие в процессе самостоятельной тренировочной деятельности двигательных способностей организма, а также воспитание морально-волевых и психических качеств личности, необходимых для эффективного выполнения профессиональных обязанностей, социальной активности и полноценной личной жизни.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в блок "Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 08.03.01 "Строительство (Промышленное и гражданское строительство)" и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 5 курсе в 10 семестре.

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 328 часов.

Контактная работа – 6 часов, в том числе лекции - 0 часов, практические занятия - 6 часов, лабораторные работы - 0 часов, контроль самостоятельной работы - 0 часов.

Самостоятельная работа – 318 часов.

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 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	10	0	1	0	50
2.	Тема 2. Волейбол	10	0	1	0	50
3.	Тема 3. Баскетбол	10	0	1	0	50
4.	Тема 4. Настольный теннис	10	0	1	0	50
5.	Тема 5. Бадминтон	10	0	1	0	50
6.	Тема 6. Атлетическая гимнастика	10	0	1	0	68
Итого			0	6	0	318

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).

Самостоятельная работа. Освоить упражнения на внимание, гимнастику 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. Волейбол

Изучить самостоятельно правила игры в волейбол. Освоить игровую стойку. Разобрать приём и передачу мяча двумя руками сверху. Приём и передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую подачу. Верхнюю прямую подачу. Блокирование нападающего удара. Изучить жесты судьи. Технику безопасности. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 3. Баскетбол

Изучить самостоятельно правила игры. Технику передвижений, стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. 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.

Тема 4. Настольный теннис

Способы держания ракетки и техника передвижений в настольном теннисе. Техника ударов по мячу справа. Техника ударов по мячу слева. Техника подачи в настольном теннисе. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор особенностей правил игры. Учебная игра одиночная. Учебная игра в парах.

Тема 5. Бадминтон

Изучить самостоятельно: способы держания ракетки и технику передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Технику ударов по волану справа. Технику ударов по волану слева. Технику ударов по волану снизу. Технику короткой подачи в

бадминтоне. Технику ударов по волану сверху. Технику высокой далекой подачи. Технику высокой атакующей подачи. Технику плоской подачи. Технику ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в бадминтоне.

Тема 6. Атлетическая гимнастика

Изучить:

- упражнения со свободными отягощениями (гантелейми, штангами, бодибарами);
- с иловые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп;
- комплекс упражнений с гантелями;
- комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук;
- комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины;
- комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.phpid=1953>

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 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 и предоставленных доступов НЧИ КФУ;
- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) 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 литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень 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 Набережночелнинского института (филиала) КФУ.

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

Атлетическая гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=84gLBMQpW5g>

Бадминтон - <http://www.badm.ru/>

Волейбол - <http://www.volley.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Для проведения практических занятий по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.</p> <p>В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.</p> <p>В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.</p> <p>На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<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>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах: – в команде "MicrosoftTeams".</p> <p>Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>
самостоятельная работа	<p>Методические рекомендации к самостоятельной работе:</p> <p>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к преподавателю (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. При самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах: – в команде "MicrosoftTeams".</p> <p>Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>
проверка практических навыков	<p>Овладение знаниями и умениями - процесс индивидуальный. Каждый учащийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема, качества знаний, уровня сформированности умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки. Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку. На первом этапе усвоения необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого нужно выяснить цель деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит исполняемая деятельность. Для этого следует опираться на схему последовательного выполнения изучаемой деятельности данной преподавателем в дидактическом материале либо составить самостоятельно и изобразить ее в рабочей тетради и описать. На втором этапе рекомендуется проделать каждую из операций отдельно, вслух комментируя то, что выполняется. При этом рекомендуется</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций в соответствии с ориентировочной схемой реализуемой деятельности. На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию. На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз). При оценке выполняемых заданий учитывается полнота практических операций, входящих в состав контролируемых навыков, правильность их исполнения. Автоматизация исполнения задается временем, отведенным на осуществление задания. В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют проверку практических навыков на площадке MicrosoftTeams.</p>
письменное домашнее задание	<p>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.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; - написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) 5-8 стр. <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах: – в команде "MicrosoftTeams".</p> <p>Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>
тестирование физической подготовки	<p>Уровень развития основных физических качеств и двигательных навыков считается важным показателем физического развития студентов. Диагностика физической подготовленности студентов должна проводиться не только методически правильно, но и с соблюдением основных рекомендаций.</p> <p>Требования к организации и проведению тестирования физической</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>подготовленности студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние их здоровья и физического развития. 2. К двигательному тестированию 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. 3. Тестирование проводит преподаватель по физической культуре, работающий в данном вузе на кафедре физического воспитания. 4. 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. 5. Тестирование проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях. 6. Перед началом тестирования преподаватель инструктирует студента о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемого к предстоящим нагрузкам. <p>Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.</p> <p>Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</p> <p>Организованно покидать место проведения занятий.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в команде "MicrosoftTeams". <p>Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>
зачет	<p>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).</p> <p>Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.</p> <p>Студент, пропустивший контрольное мероприятие, имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные</p>

Вид работ	Методические рекомендации
	<p>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.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах: – в команде "MicrosoftTeams".</p> <p>Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</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:

Оборудованный спортзал, включая площадки для спортивных игр, тренажерный зал, зал ЛФК, холл спорткомплекса НЧИ КФУ.

Основное оборудование:

Баскетбольные кольца, волейбольная сетка, мячи, козел гимнастический, конь гимнастический;

тренажер (блочная рама) HOUSEFIT, гидравлический гребной тренажер Kettlerkadett, электрическая беговая дорожка SteeFlex XT-6600, эллиптический тренажер HorizonAndes 208, спортивный комплекс, диски;

велотренажер GB 9100, палки гимнастические, коврики гимнастические, мячи Резистабол, гантели; стол д/настенного тенниса STIGA в комплекте, ракетки для н/тенниса.

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 курсового проекта - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 08.03.01 "Строительство" и профилю подготовки "Промышленное и гражданское строительство".

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)
Инженерно-строительное отделение

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки/специальность: 08.03.01 - Строительство

Направленность (профиль) подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.1.2. Критерии оценивания

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

4.1.2. Тестирование физической подготовки

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. Проверка практических навыков

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.3.2. Критерии оценивания

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.2.1. Зачёт (устный/письменный ответ на контрольные вопросы)

4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.2.1.2. Критерии оценивания

4.2.1.3. Оценочные средства

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

Код наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<p>Знать:физиологические эффекты физических упражнений различной направленностифакторы, 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:навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и соревновательной деятельности психоэмоциональной устойчивости, планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, 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"> 1. Тестирование физической подготовки по теме: «Общая физическая подготовка». 2. Письменное домашнее задание по теме: «Атлетическая гимнастика». 3. Проверка практических навыков по теме: «Спортивные игры». <p>Промежуточная аттестация: Зачет, зачетные нормативы</p>

2. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (без применения БРС)	Средний уровень (без применения БРС)	Низкий уровень (без применения БРС)	
УК-7 <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	Знает физиологические эффекты физических упражнений различной направленности, методические основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, 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;	Знает физиологические эффекты физических упражнений различной направленности, методические основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, 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;	Знает физиологические эффекты физических упражнений различной направленности, методические основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, 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;	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;
	Умеет навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и	Умеет навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и	Умеет навыками, обеспечивающими воспитание в процессе тренировочной и	Не умеет применять широкий спектр методик и методов

	успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
--	---	---	---	---

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

10 семестр:

Текущий контроль:

Письменное домашнее задание (УК-7) – без применения БРС

Тестиирование физической подготовки (УК-7) – без применения БРС

Проверка практических навыков (УК-7) - без применения БРС

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.

Зачетные нормативы - без применения БРС.

Для зачета:

Для получения зачета необходимо выполнить требования по реализации самостоятельных практических занятий и решению на них двигательных задач, запланированных совместно с преподавателем, посетить учебное занятие по расписанию, выполнить письменное домашнее задание по темам учебного раздела «Атлетическая гимнастика», выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Пройти проверку практических навыков овладения техническими элементами игры в волейбол, баскетбол.

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

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 теме: «Атлетическая гимнастика».

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 сдается 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., подзаголовка - 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

Без применения БРС.

Зачтено ставится, если обучающийся показал высокий уровень знаний, правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

Не засчитывается, если обучающийся показал знания ниже порогового уровня и 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

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.

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:

«Общая физическая подготовка»

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 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.

4.1.2.2. Критерии оценивания

Без применения БРС.

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

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

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

Ниже порогового уровня: 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
- 4Прыжок вперед с места, см.
- 5 Наклон вперед, см.

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

- 5 Челночный бег 3 х 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)
- 13Стрельба*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом
- 14 Туристский поход с проверкой навыков.

10 семестр:

1. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.
2. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) на время.
3. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).

5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - поднимание за голову и опускание ног из положения лежа на наклонной доске.
7. Прыжок в длину с места (оценивается дальность прыжка и техника его исполнения).
8. Метание теннисного мяча.
9. Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз).
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость.

4.1.3. Проверка практических навыков по теме: «Спортивные игры»

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Овладение знаниями и умениями - процесс индивидуальный. Каждый учащийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема, качества знаний, уровня формирования умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки.

Проверка практических навыков, приобретенных при планировании и осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности в избранном виде спорта, осуществляется посредством оценки уровня овладения основными техническими элементами одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол). Проверка практических навыков, приобретенных в процессе занятий спортивными играми осуществляется посредством оценки уровня овладения основными техническими элементами. При оценке освоения элементов техники студент должен полностью выполнить контрольное упражнение (количественно), по возможности продемонстрировав правильную технику.

Для проведения проверки практических навыков посредством дистанционных технологий в университете используются интернет-коммуникации преподавателей со студентами на площадке Microsoft Teams.

4.1.3.2. Критерии оценивания

Оценивается уровень овладения основными техническими элементами спортивных игр. При оценке освоения элементов техники студент должен полностью выполнить контрольное упражнение (количественно), по возможности продемонстрировав правильную технику.

Без применения БРС.

Высокий уровень (зачтено): продемонстрирован высокий уровень освоения спортивных умений и навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.

Средний уровень (зачтено): продемонстрирован хороший уровень освоения спортивных умений и навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.

Низкий уровень (зачтено): продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения спортивных умений и навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.

Ниже порогового уровня (не зачтено): продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения спортивных умений и навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

10 семестр:

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

Бег 30 м. по прямой с ведением мяча (сек)										
Процент	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, голеностопом, пяткой, носком)										
Процент	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество раз	35	32	30	27	25	20	18	15	12	11

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

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

Результативность и техника штрафного броска (кол-во раз)										
Процент	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество попаданий из 10 попыток	8 и более	8 при выполнении и 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)										
Процент	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество попаданий из 10 попыток	7 и более	7 при выполнении и упражнения с нарушением техники	6	6 при выполнении и 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)										
Процент	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)										
Процент	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)										
Процент	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)										
Процент	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)										
Процент	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество попаданий в площадку соперника из 10 попыток	10 при попадании во все зоны	9 при попадании во все зоны	8 при попадании во все зоны	7 при попадании во все зоны	6 при попадании в 4, 3 или 2 зоны	5 при попаданиях в 4, 3 или 2 зоны	5 при однократном попадании в 4 зону	5	4	2

Нападающий удар (кол-во раз)					
Процент	10	8	6	4	2
Количество из 10 попыток (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)										
Процент	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)										
Процент	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)										
Процент	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество раз	40	37	34	31	28	25	22	19	16	10

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачетные нормативы

4.2.1.1. Порядок проведения.

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.

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.

Без применения БРС.

Зачтено: зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

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

Оцениваются 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 процентах									
		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 процентах									
		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	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2

	nанизкойперекладине (кол-во раз)										
	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	15.0 0	16.3 0	18.0 0	19. 30	20.20	23. 00	26. 00	30.0 0

Приложение 2

к рабочей программе дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Литература:

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд., с измен. и дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2017. -432 с.- ISBN 978-5-906839-97-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104018>. - (дата обращения: 14.07.2019). - Текст : электронный.
2. 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/documentid=341538> (дата обращения: 29.07.2019). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 29.07.2019). - Текст : электронный.
4. 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/documentid=309303> (дата обращения: 29.07.2019). - Текст : электронный.
5. 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.инт. развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.)
6. 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/documentid=19843> (дата обращения: 29.07.2019). - Текст : электронный.

*Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)*

Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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

1. Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная, или Windows XP (Volume License)
2. Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365, или Microsoft office professionalplus 2010
3. Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC
4. Браузер Mozilla Firefox
5. Браузер Google Chrome
6. Kaspersky Endpoint Security для Windows
7. Microsoft Visual Studio Community (свободнораспространяемая)
8. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
9. Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
10. Электронная библиотечная система «Консультант студента».