

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: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
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
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень основной и дополнительной учебной 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 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 разработала доцент, к.п.н., доцент Гжемская Н.Х (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHGzhemskaya@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифркомпетенции	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.

Демонстрирует высокий уровень владения учебным материалом и способность применять знания и умения в самостоятельной двигательной активности.

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 1, 2, 3 курсах в 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 9 зачетных единиц на 336 часов.

Контактная работа - 336 часов, в том числе лекции - 0 часов, практические занятия - 336 часов, лабораторные работы - 0 часов, контроль самостоятельной работы - 0 часов.

Самостоятельная работа - 0 часов.

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часов.

Форма промежуточного контроля дисциплины: 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)

№	Разделы дисциплины /модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Лыжная подготовка	2	0	13	0	0
2.	Тема 2. Бадминтон	2	0	28/20 эо	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	2	0	13	0	0
4.	Тема 4. Легкая атлетика	2	0	6	0	0
5.	Тема 5. Футбол	2	0	4	0	0
6.	Тема 6. Общая физическая подготовка	3	0	6	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	3	0	8	0	0
8.	Тема 8. Волейбол	3	0	30	0	0
9.	Тема 9. Атлетическая гимнастика	3	0	28	0	0
10.	Тема 10. Лыжная подготовка	4	0	18	0	0
11.	Тема 11. Баскетбол	4	0	18	0	0
12.	Тема 12. Атлетическая гимнастика	4	0	18	0	0
13.	Тема 13. Легкая атлетика	4	0	6	0	0
14.	Тема 14. Футбол	4	0	4	0	0
15.	Тема 15. Общая физическая подготовка	5	0	6	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	8	0	0
17.	Тема 17. Волейбол	5	0	30	0	0
18.	Тема 18. Атлетическая гимнастика	5	0	28	0	0

19.	Тема 19. Баскетбол	6	0	18	0	0
20.	Тема 20. Бадминтон	6	0	18	0	0
21.	Тема 21. Атлетическая гимнастика	6	0	14	0	0
22.	Тема 22. Легкая атлетика	6	0	8	0	0
23.	Тема 23. Футбол	6	0	6	0	0
	Итого		0	336	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Лыжная подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Ознакомление с системой оценки успеваемости по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту".

Техника классических лыжных ходов (попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного ходов).

Техника конькового хода (работа ног, согласованность работы рук с движениями ногами, наклон туловища при отталкивании руками).

Повороты на месте и в движении переступанием.

Подъемы и спуски с горы на лыжах различными способами: подъём в гору способом "Лесенка" и "Ёлочка", торможение при спуске с горы "Упором" и "Плугом".

Контроль техники различных видов лыжных ходов и времени бега на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

Тема 2. Баскетбол

Техника 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.

Прямая передача мяча на месте в парах и тройках, во встречном и поступательном движении.

Передача мяча с отскоком от пола.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Правила баскетбола. Учебная игра.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

Ознакомление с ТБ занятий в тренажерном зале

Ознакомление с техникой упражнений со свободными весами - гантелями, дисками, гириями, штангами, набивными мячами.

Силовые упражнения с отягощениями для различных мышечных групп - мышц рук, ног, спины, для грудных мышц и мышц брюшного пресса.

Составление и выполнение комплексов упражнений со свободными весами различной целевой направленности.

Выполнение силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Тема 4. Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и с разбега (техника прыжка способом "согнув ноги" - разбег, отталкивание, положение тела в полете, приземление).

Упражнения, повышающие результативность прыжка.

Специально-беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперёд, прыжками, с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голеней, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами).

Повторение техники низкого старта и техники бега на короткие дистанции: стартовые положения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на короткие (30, 100 м) дистанции..

Кроссовый бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Контроль техники и результативности прыжка в длину с места; времени бега по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Тема 5. Футбол

Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).

Остановки мяча (техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; техника остановки летящего мячей внутренней стороной стопы, серединой подъема).

Удары по мячу ногой (техника удара внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.

Тема 6. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - построения и перестроения в шеренги и колонны по одному, в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением; размыкания и смыкания; повороты на месте и в движении по команде; передвижения строевым, походным или обычным шагом; движение противоходом, по диагонали, змейкой, в обход, по кругу

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками, гантелями.

Беговые упражнения - бег спиной вперёд, прыжками, с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голеней, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.

Подвижные игры, эстафеты.

Тема 7. Легкая атлетика

Метание теннисного мяча (стартовое положение метателя, держание мяча, разбег, метание). Упражнения, повышающие результативность метания.

Беговые задания с изменением скорости и направления движения.

Специальные беговые упражнения.

Повторение техники высокого старта и бега на средние дистанции: распределение сил на

дистанции, финиширование.

Бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Бег на короткие (30, 60, 100 м) дистанции.

Кроссовый бег по пересеченной местности и бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Тема 8. Волейбол

Игровая стойка. Передвижения - прыжки, падения, бег приставными шагами.

Приём и передача мяча двумя руками сверху.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача по зонам площадки.

Основы взаимодействий игроков.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Правила соревнований.

Учебная двусторонняя игра.

Контроль уровня овладения навыками игры.

Тема 9. Атлетическая гимнастика

Силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с партнером.

Силовые упражнения с использованием эспандеров, гимнастических и набивных мячей.

Упражнения для укрепления мышц туловища (для выработки правильной осанки).

Составление и выполнение комплексов упражнений с использованием эспандеров, гимнастических мячей и упражнений, отягощенных весом собственного тела.

Тема 10. Лыжная подготовка

Бег и ходьба на лыжах на различные дистанции с использованием техники классических лыжных ходов.

Бег на лыжах с использованием техники конькового хода.

Совершенствование техники лыжных ходов, поворотов на лыжах на месте и в движении, подъемов и спусков с горы различными способами.

Контроль техники конькового хода и результативности бега на лыжах.

Тема 11. Бадминтон

Техника передвижений в бадминтоне - стойки, выпады, повороты.

Способы держания ракетки.

Техника подачи в бадминтоне (короткой, плоской, высокой далекой, высокой атакующей).

Техника ударов по волану справа и слева.

Учебная игра.

Правила соревнований.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 12. Атлетическая гимнастика

Ознакомление с техникой упражнений на силовых тренажерах - горизонтальная и вертикальная тяги, гиперэкстензии, поднимание туловища и ног из положения лежа на наклонной доске, жим ногами, гак-приседания, сгибание и разгибание ног, на тренажерах для грудных мышц и на комплексном тренажере для отведения и приведения ног.

Техника дыхания и методика упражнений на силовых тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

Методы и средства использования силовых упражнений различной целевой направленности - сжигание жира, увеличение мышечной массы, повышение силовых показателей.

Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовой гимнастикой, включающих упражнения на тренажерах.

Тема 13. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения, способствующие улучшению результативности бега (с захлестыванием голени, скачками и др.).

Бег на различные дистанции, в том числе кроссовый бег по пересеченной местности и бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Прыжки в длину с места и с разбега (техника и дальность).

Тема 14. Футбол

Отбор мяча перехватом, отбор мяча в выпаде.

Основы тактических взаимодействий игроков в футболе (групповых, командных).

Тактика индивидуальной игры в нападении и защите.

Официальные правила соревнований по футболу.

Учебная игра в соревновательном режиме.

Контроль уровня освоения технических элементов игры.

Тема 15. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; в парах.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, брусьев, коня и др., направленные на развитие гибкости, координации движений.

Беговые упражнения на различные дистанции в заданном темпе и с ускорениями.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на восстановление.

Подвижные игры, эстафеты.

Тема 16. Легкая атлетика

Беговые задания с изменением скорости и направления движения.

Бег на короткие (30, 100, 200 м) дистанции.

Бег на средние дистанции 800-1500 м.

Кроссовый бег по пересеченной местности и бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Техника метания различных спортивных снарядов (техника и дальность).

Тема 17. Волейбол

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Оценка и корректировка индивидуальных навыков владения техническими элементами игры.

Тактика индивидуальной игры в волейбол.

Тактические взаимодействия игроков (групповые и командные).

Учебная игра.

Основы судейства в волейболе.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 18. Атлетическая гимнастика

Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовыми упражнениями различной профессионально-прикладной направленности (с учетом условий и характера трудовой деятельности).

Метод круговой тренировки.

Контроль уровня овладения техникой силовых упражнений на спортивных снарядах.

Тема 19. Баскетбол

Ведение и передачи мяча в движении и в командном взаимодействии.

Броски мяча в корзину с различных расстояний.

Бросок мяча в корзину из-под кольца в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча.

Вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок.

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика персональной и командной игры в защите.

Учебная игра.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 20. Бадминтон

Совершенствование ранее изученных технических приёмов игры - подач, передач, передвижений бадминтонистов.

Техника ударов по волану сверху, снизу, на уровне пояса.

Удары по волану короткие, высоко-далекие, плоские.

Тактика персональной и командной игры.

Парные соревнования по бадминтону в учебной группе.

Тема 21. Атлетическая гимнастика

Методики оценки уровня физической и функциональной подготовленности.

Индивидуализация силовой подготовки различными средствами и методами спортивной тренировки.

Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовыми упражнениями для всех мышечных групп и с использованием различных средств и методов физического воспитания, разработанных с учетом уровня физической подготовленности и

здравья.

Тема 22. Легкая атлетика

Бег на различные дистанции интервальным и непрерывным методом.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Метание различных спортивных снарядов.

Оценка техники бега на короткие и длинные дистанции, оценка быстроты (в беге на время по дистанции 100 м) и выносливости в беге на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Тема 23. Футбол

Удары по мячу головой (техника удара по мячу головой в прыжке, в броске, боковой частью головы).

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика индивидуальной игры и командных взаимодействий футболистов.

Основы судейства в футболе, жесты судей.

Учебная игра.

Оценка уровня овладения техническими элементами игры.

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

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

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;

- в печатном виде - в библиотеке Набережночелнинского института 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 не менее 0,25 экземпляра дополнительной 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 КФУ.

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

"Спорт-экспресс" - спортивный портал - <https://www.sport-express.ru/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://www.infosport.ru>

Новости международного олимпийского движения - <https://olympic.ru/rubric/news/>

Российский студенческий спортивный союз - <http://www.studsport.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none">- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;- прошедшие инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины;- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду (не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий). <p>Для проведения практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту студенты распределяются (согласно результатам медицинского осмотра и оценки состояния здоровья) на учебные группы - основная и специально-медицинская.</p> <p>В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, которые занимаются согласно утвержденной рабочей программе дисциплины, осваивая учебный материал по различным видам спорта и повышая функциональные возможности и физические характеристики организма. Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную</p>

	<p>медицинскую группу, занимаются согласно заболеваниям по специальным программам двигательной активности.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов.</p> <p>При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять домашние задания в форме физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и формирование двигательных умений в видах спорта учебной программы, а также на подготовку к участию в спортивных соревнованиях и др. массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя и выполнять двигательные задания в силу собственных способностей, не нарушая во время тренировочного процесса правил безопасного поведения.</p> <p>После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия следует организованно и только после соответствующей команды преподавателя.</p> <p>Для проведения учебно-тренировочных занятий с использованием дистанционных технологий в университете создана возможность интернет-коммуникаций преподавателя со студентами на площадке Microsoft Teams (MsT), где в режиме онлайн-собрания реализуется управление учебной группой по коллективному или индивидуальному выполнению различных комплексов упражнений (при условии подключения всех участников учебного процесса к MsT).</p> <p>Кроме того, задания для учебно-тренировочной работы студентов (в виде видеороликов с демонстрацией различных вариантов занятий, например, ритмической гимнастикой или пилатесом, упражнений по системе тайбо, бодифлексу, табата, фит-микс и др.) могут выкладываться преподавателем на сайте университета в разделе "Виртуальная аудитория", где также реализуется возможность создания чатов для работы преподавателя с отдельными учебными группами и контроля выполнения заданий каждым из студентов.</p>
тестирование физической подготовки	<p>Физическая подготовленность, т.е. уровень развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма и двигательных умений считается важным показателем физического развития студентов и успешности освоения ими программного материала по учебной дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту".</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) - целевая задача физической подготовки студентов, предполагающая реализацию широкого круга средств и методов с целью разностороннего воспитания физических качеств - ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости, а также оценку уровня их развития у занимающихся.</p>

Зачетные нормативы физической подготовленности и контрольные требования ориентированы на подготовку обучающихся к сдаче норм и требований ГТО.

При оценке освоения элементов техники различных видов спорта студент должен полностью выполнить контрольное упражнение, по возможности продемонстрировав правильную технику.

Тестирование физической и технической подготовленности студентов должно проводиться методически грамотно и с соблюдением основных требований:

- тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние здоровья.
- к тестированию допускаются студенты, имеющие медицинское разрешение, соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов.
- тестирование проводит преподаватель, работающий в данном вузе на кафедре физического воспитания.
- при выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемых со стороны преподавателя и медицинского работника вуза. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо остановить упражнение и обратиться к врачу.
- для получения достоверной информации о динамике физической подготовленности студентов, тесты желательно проводить при равных условиях.
- тестирование студентов проводится ежегодно, в каждом учебном семестре, в спортивном зале, на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона, при благоприятных метеорологических условиях.
- перед началом тестирования преподаватель инструктирует студентов о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемых к предстоящим нагрузкам.
- способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы, преподаватель должен максимально точно измерять параметры выполнения заданий и заносить результаты тестирования в протокол.
- преподаватель должен следить за организацией безопасного выполнения упражнений. Вблизи от места сдачи нормативов не должно быть потенциально опасных предметов.

Современные цифровые технологии обеспечивают возможность и дистанционного тестирования студентов с целью контроля уровня их общей физической подготовленности: преподаватель заранее выкладывает в "Виртуальной аудитории" на сайте вуза или в специальной вкладке на площадке Microsoft Teams перечень контрольных упражнений, реализация которых возможна на ограниченном пространстве и не требует специального спортивного оборудования, а также нормативные требования по количеству и технике исполнения (к заданиям могут прикладываться видеоролики с демонстрацией правильного исполнения

	<p>данных упражнений самим преподавателем). Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания в MsT при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и его оценивании) или отправляют снятые видеоролики с выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке MsT.</p>
письменное домашнее задание	<p>Выполнение домашнего задания требует от обучающихся знаний учебного материала дисциплины, касающегося теоретических основ различных видов спорта. В ходе подготовки к выполнению домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.), а также обратиться к ЦОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>В каждом ЦОР помимо теоретического материала присутствуют методические рекомендации по освоению темы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для выполнения заданий по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЦОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058); - для выполнения заданий по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЦОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953); - для выполнения заданий по теме 'Бадминтон' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЦОР - Практический блок 'Бадминтон' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276); - для выполнения заданий по теме 'Футбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЦОР - Практический раздел 'Футбол' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254); - для выполнения заданий по теме 'Общая физическая подготовка' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЦОР - Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869); - для выполнения заданий по теме 'Атлетическая гимнастика' рекомендуется использовать печатные учебные пособия кафедры 'Физическое воспитание и спорт', составленные для силовой подготовки девушек и юношей.

	<p>При выполнении заданий следует также учесть рекомендации преподавателя и требования к оформлению и срокам подачи работы на проверку.</p> <p>Применение дистанционных технологий обеспечивает возможность получения заданий и представления их на проверку, а также коммуникаций при необходимости между студентами и преподавателем на всех используемых учебном процессе площадках - в "Виртуальной аудитории" университета, на площадке Microsoft Teams, через корпоративную почту.</p>
тестирование функциональной подготовленности	<p>Функциональные пробы используются для определения степени влияния на организм обучающихся дозированной физической нагрузки, т.е. степени его приспособляемости и адаптационного потенциала к воздействию различных факторов внешней среды (в том числе и неблагоприятных). Применяемые в тестировании пробы позволяют оценить функциональное состояние различных систем организма, кроме того они имеют большое значение для определения и своевременной коррекции оптимального объема и интенсивности двигательных нагрузок, использующихся на занятиях со студентами.</p> <p>Тестирование функциональной подготовленности обучающихся проводится в спортивном зале. Подготовка к выполнению данного контрольного испытания проводится во время учебно-тренировочных занятий в вузе в рамках освоения разделов программы "Общая физическая подготовка" или "Легкая атлетика", а также в самостоятельной двигательной активности обучающихся во внеурочное время - при выполнении утренних пробежек, при посещении бассейнов и различных групп в фитнес-центрах или спортивных клубах, на лыжных или велопрогулках и т.п.</p> <p>С процедурой проведения диагностических методик и системой подведения итогов обучающиеся ознакомляются на методико-практических занятиях и при подготовке к зачету по теоретической части дисциплины.</p> <p>На зачете контрольные тест-упражнения могут использоваться как для одного, так и для группы обучающихся, при этом оценивается не только правильное практическое выполнение функционального теста и его результаты, но и знание обучающимся методики его проведения, а также умение самостоятельно оценить и интерпретировать полученные показатели в отношении оценки функциональной подготовленности собственного организма. Поэтому обучающимся следует при подготовке к зачетному тестированию освоить не только само контрольное упражнение, но и теоретические положения, касающиеся его направленности и информативности, а также методические основы проведения тестирующих процедур.</p> <p>Контроль за динамикой показателей функциональной подготовленности обучающихся осуществляется в каждом учебном семестре, что позволяет</p>

	<p>оценивать эффективность учебно-тренировочных занятий и самостоятельной физической активности обучающихся в отношении укрепления здоровья.</p> <p>Для проведения проверки функциональной подготовленности посредством дистанционных технологий в университете используются интернет-коммуникации преподавателей со студентами на площадке Microsoft Teams.</p>
зачет	<p>Успешность освоения учебного материала по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" определяется посредством интегрирования объективных результатов работы обучающегося. При допуске к зачету учитывается регулярность посещения студентом практических занятий по расписанию и выполнение на них двигательных задач, поставленных преподавателем.</p> <p>Также необходимым условием допуска является выполнение письменного домашнего задания, позволяющего оценить уровень теоретических знаний по одному из видов спорта, предусмотренному на данный конкретный семестр; учитывается и физкультурная активность (участие студентов в соревнованиях различного ранга, регулярные занятия в спортивных и оздоровительных секциях НЧИ КФУ), которая регистрируется по протоколам соревнований и спискам спортивного клуба.</p> <p>Для получения зачета студент должен на положительную оценку выполнить контрольные упражнения по физической и технической подготовленности, уметь использовать диагностические методики оценки уровня функциональной подготовленности собственного организма.</p> <p>Положительная оценка (зачет) может выставляться также и обучающимся, не продемонстрировавшим существенных сдвигов в формировании двигательных умений или в развитии физических качеств, но регулярно посещавшим учебные занятия, старательно выполнявшим учебные задания преподавателя, овладевавшим доступными им навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастиками и необходимыми знаниями программного материала в области физической культуры и спорта.</p> <p>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком работы кафедры "Физическое воспитание и спорт".</p> <p>Студент, пропустивший контрольное мероприятие, имеет право на участие в его повторном проведении в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>В случае пропуска большого количества учебных занятий возможна их отработка в дополнительную сессию.</p> <p>Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты:</p> <p>а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях</p>

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.

Современные компьютерные технологии позволяют проводить зачет в дистанционной форме, например на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собрания, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.

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)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Спортзал – учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации должен быть оснащен основным оборудованием:

Скамейки гимнастические

Брусья гимнастические (мужские)

Стойки мобильные (баскетбол)
Щиты баскетбольные
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 2,6 м
Перекладина гимнастическая
Лыжная база (лыжи в комплекте).

Спортивная площадка для мини футбола, мини баскетбола, спортивный городок для силовых упражнений.

Тренажерный зал – учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации должен быть оснащен основным оборудованием:

Гантельный ряд
Гидравлический гребной тренажер Kettlerkadett
Спортивный комплекс
Набор гантелей хром. на стойке
Тренажер (Блочная рама) HOUSEFIT
Электрическая беговая дорожка SteeiFlex XT
Эллиптический тренажер HorizonAndes 208
Диски 10-15-20-25 кг.
Стойки под диски d 48 мм.

Зал ЛФК – учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации должен быть оснащен основным оборудованием:

Велотренажер GB 9100-2
Палки гимнастические
Коврики гимнастические
Мячи резистабол
Гантели
Обручи гимнастические.

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 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: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2021

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**
- 2. СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**
- 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. Тестирование физической подготовки**
 - 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. Письменное домашнее задание**
 - 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**
 - 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. Зачет. Устный/письменный ответы 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

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: физиологические эффекты физических упражнений различной направленности, методические занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Уметь: планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, нацеленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>Владеть: навыками, обеспечивающими воспитание в</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>1. Тестирование физической подготовки по темам: общая физическая подготовка, легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, атлетическая гимнастика.</p> <p>2. Письменное домашнее задание по темам: общая физическая подготовка, баскетбол, волейбол, бадминтон, атлетическая гимнастика, футбол.</p> <p>3. Тестирование функциональной подготовленности по темам: общая физическая подготовка, легкая атлетика.</p> <p>Промежуточная</p>

	процессе тренировочной и соревновательной деятельности психоэмоциональной устойчивости, коммуникативных способностей, морально-волевых и нравственных качеств личности, необходимых для реализации своей роли в спортивной команде, а также эффективного выполнения профессиональных обязанностей, социальной активности и полноценной личной жизни.	аттестация: Зачет, зачетные нормативы.
--	--	--

2. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (без применения БРС)	Средний уровень (хорошо) (без применения БРС)	Низкий уровень (удовлетворительно) (без применения БРС)	
УК-7	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;	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;	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;	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 использует 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 перечисляет 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;
	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;	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;	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;	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;

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

2 семестр:

Текущий контроль:

Тестирование физической подготовки по темам: лыжная подготовка, баскетбол,

атлетическая гимнастика, легкая атлетика, футбол.

Письменное домашнее задание по теме: баскетбол.

Тестирование функциональной подготовленности по темам: легкая атлетика.

Промежуточная аттестация – зачет.

3 семестр:

Текущий контроль:

Тестирование физической подготовки по темам: общая физическая подготовка, легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика.

Письменное домашнее задание по теме: волейбол.

Тестирование функциональной подготовленности по теме: общая физическая подготовка.

Промежуточная аттестация – зачет.

4 семестр:

Текущий контроль:

Тестирование физической подготовки по темам: лыжная подготовка, бадминтон, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, футбол.

Письменное домашнее задание по теме: бадминтон.

Тестирование функциональной подготовленности по теме: легкая атлетика.

Промежуточная аттестация – зачет.

5 семестр:

Текущий контроль:

Тестирование физической подготовки по темам: общая физическая подготовка, легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика.

Письменное домашнее задание по теме: атлетическая гимнастика.

Тестирование функциональной подготовленности по теме: общая физическая подготовка.

Промежуточная аттестация – зачет.

6 семестр:

Текущий контроль:

Тестирование физической подготовки по темам: баскетбол, бадминтон, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, футбол.

Письменное домашнее задание по теме: футбол.

Тестирование функциональной подготовленности по теме: легкая атлетика.

Промежуточная аттестация – зачет.

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

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Тестирование физической подготовки

4.1.1.1. Порядок проведения

Обучающиеся во время контрольных занятий сдают нормативы физической и технической подготовленности путём выполнения тестовых упражнений. Преподаватель оценивает уровень развития физических качеств и демонстрируемые спортивные умения и навыки по количественным показателям (при контроле правильности техники исполнения движений).

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.1.1.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– выполнил все контрольные упражнения, предусмотренные для оценки физической и технической подготовленности в данном семестре, продемонстрировав совокупно высокий уровень развития оцениваемых физических качеств, спортивных умений и навыков – получил за все тестовые задания усредненную оценку не ниже 5-ти баллов (по 10-балльной системе), при этом в каждом упражнении уложился в норматив не ниже, чем на 1 балл (см. оценочные таблицы 1 и 2).

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

– выполнил все контрольные упражнения, предусмотренные для оценки физической и технической подготовленности в данном семестре, получив за все тестовые задания усредненную оценку не ниже 4-х баллов (по 10-балльной системе), при этом в каждом упражнении уложился в норматив не ниже, чем на 1 балл (см. оценочные таблицы 1-6). Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– контрольные упражнения, предусмотренные для оценки физической и технической подготовленности в данном семестре, выполнил частично, при этом получил за тестовые задания усредненную оценку не ниже 3-х баллов (по 10-балльной системе), но в каждом упражнении уложился в норматив не ниже, чем на 1 балл (см. оценочные таблицы 1-6). В технике выполнения упражнений наличествуют значительные ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– контрольные упражнения, предусмотренные для оценки физической и технической

подготовленности в данном семестре, выполнил менее чем наполовину, при этом в некоторых нормативах не уложился даже в 1 балл (см. оценочные таблицы 1-6). Продемонстрировал недостаточный уровень спортивных умений и навыков; наличествуют грубые ошибки в технике выполнения контрольных тестовых заданий.

Таблица 1

Оценочная таблица физической подготовленности для юношеской

Тестовое упражнение	Баллы, знаки Комплекса ГТО										
	Очень высокий			Высокий		Средний		Низкий		Очень низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Обязательные испытания комплекса ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	11,8	12,1	12,4	12,7	13,1	14,1	14,4	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек)	9.40	10.15	10.50	11.25	12.00	13.40	14.30	15.30	16.30	17.30
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	30	26	22	18	15	12	10	7	4	2
	Или рывок гири 16 кг, кол-во раз	130	100	80	60	43	25	21	15	10	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на полу кол-во	120	100	80	60	44	32	28	24	20	16
	Наклон вперед, см	33	28	23	18	13	8	6	4	2	1
Испытания по выбору комплекса ГТО											
5	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6	9,0
6	Прыжок в длину с места, см	280	270	260	250	240	225	210	200	190	180
7	Метание спортивного снаряда весом 700 гр., м	54	49	45	41	37	35	33	30	27	24
8	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	62	59	56	52	48	37	33	25	18	10
9	Лыжные гонки, 5 км (мин., сек)	16.54	18.00	19.20	20.40	22.00	25.30	27.00	31.00	35.00	40.00
	Или Кросс, 5 км (мин., сек)	16.50	18.00	19.20	20.40	22.00	25.00	26.00	28.00	30.00	32.00
10	Плавание 50 м, (мин., сек)	0.27,8	0.30	0.34	0.38	0.50	1.00	1.10	1.25	1.45	Без уч. вр.
11	Стрельба*, диет. 10 м, очки, 5 выстрелов.	45	40	35	30	25	20	15	10	6	3
	Или из электронного оружия	46	42	38	34	30	25	18	14	10	5
12	Туристский поход с проверкой тур. навыков	На дистанцию не менее 15 км									
Дополнительные испытания											
13	Поднимание ног из виса до перекладины, кол-во раз	37	30	24	19	14	10	7	5	3	1
14	Подъем переворотом, кол-во раз	25	20	16	12	9	6	4	2	1	
15	Выход силой, кол-во раз	25	20	16	12	9	6	4	2	1	
16	Сгибание-разгибание рук на брусьях	60	50	40	32	26	20	18	12	6	3
17	Плавание 100 м, (мин., сек)	1.05	1.15	1.25	1.35	1.45	2.00	2.20	2.40	3.00	Без уч. вр.
18	Плавание 400 м, (мин., сек)	5.09	6.00	6.50	7.40	8.30	10.00	11.40	13.20	15.00	Без уч. вр.
19	Лыжные гонки, 7,5 км (мин., сек)	25.50	28.00	30.00	32.00	34.00	38.00	42.00	48.00	55.00	1.02.00
20	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 минуту	190	180	170	160	150	140	130	ПО	90	70
21	Приседания на одной ноге, кол-во раз	70	53	40	30	22	16	11	7	4	2
22	Передача сверху над собой в мяча кол-во раз	90	70	53	40	30	22	15	10	6	3
23	Попадание в кольцо со штрафной линии в мяча, из 10 бросков	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
24	12-минутный бег(м.)	3700	3500	3300	3150	3000	2650	2450	2250	2100	1950

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Для 2 семестра:

- Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (таблицы 1 и 2).
- Оценка техники классических лыжных ходов.

3. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - бросок мяча в проходе после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки (таблица 3).

4. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - штрафной бросок.

5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость.

6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места (оценивается дальность прыжка при правильной технике его исполнения).

Таблица 2

Оценочная таблица физической подготовленности для девушек

Тестовое упражнение	Баллы, знаки Комплекса ГТО										
	Очень высокий			Высокий		Средний		Низкий		Очень низкий	
	10	9	8	7	Золотой 6	Серебр. 5	Бронз. 4	3	2	1	
Обязательные испытания комплекса ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	14.1	14.6	15.2	15.8	16.4	17.4	17.8	18.6	19.5	20.5
2	Бег 2000 м (мин.сек.)	7.30	8.20	9.10	10.00	10.50	12.30	13.10	14.00	14.50	15.40
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	45	35	27	22	17	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см.	36	31	26	21	16	11	8	6	4	2
Испытания по выбору комплекса ГТО											
5	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	6.6	7.0	7.4	7.8	8.2	8.8	9.0	9.5	10.0	10.5
6	Прыжок в длину с места, см.	240	230	220	210	195	180	170	160	145	130
7	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	61	57	53	48	43	35	32	25	18	10
8	Метание спортивного снаряда весом 500 гр., м	40	35	30	25	21	17	14	12	10	8
10	Лыжные гонки, 3 км (мин.сек.)	11.14	13.00	14.45	16.30	18.10	19.40	21.00	23.00	26.00	30.00
1	Или Кросс, 3 км (мин.сек.)	11.52	13.10	14.30	16.00	17.30	18.30	19.15	21.30	22.45	24.00
1	Плавание 50 м, (мин.сек.)	0.31	0.36	0.42	0.50	1.00	1.10	1.25	1.40	2.00	Без уч.
13	Стрельба*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сила	42	38	34	30	25	20	15	10	6	3
14	или с диоптрическим прицелом	46	42	38	34	30	25	18	14	10	5
На дистанцию не менее 15 км											
Дополнительные испытания											
15	Плавание 100 м, (мин.сек.)	1.13	1.25	1.40	2.00	2.25	2.50	3.25	4.00	5.00	Без уч.
17	Плавание 400 м, (мин.сек.)	5.43	6.40	7.50	9.40	12.00	14.30	17.00	19.30	24.00	Без уч.
18	Лыжные гонки, 5 км (мин.сек.)	19.05	22.00	24.50	27.40	30.30	33.20	36.10	39.30	43.00	51.00
19	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 минуту	180	170	160	150	140	130	120	100	80	60
20	Приседания на одной ноге, кол-во раз	53	40	30	22	16	11	7	4	2	1
21	Передача сверху над собой в/б мяча, кол-во	70	53	40	30	23	17	12	8	5	3
22	Попадание в кольцо со штрафной линии б/б мяча, из 11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
23	12-минутный бег(м).	3050	2800	2600	2400	2200	1950	1850	1700	1600	1500

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.

8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юн), 2000 м (дев) на время.

9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).

Таблица 3

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

Результативность и техника штрафного броска (кол-во раз)											
Баллы	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	
Бросок мяча в проходе после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки (с правой стороны правой рукой, с левой стороны левой рукой)											
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Результативность и техника упражнения	Преподавателем субъективно оценивается 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. Учитывается и результативность броска.										

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

11. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: сгибание рук на параллельных брусьях (юн), сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (дев).

Для 3 семестра:

1. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - передача мяча сверху (таблица 4).

2. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - передача мяча снизу.

3. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - подача мяча по зонам площадки.

Таблица 4

**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)									
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Количество передач	25	24	20	18	15	13	10	8	5
Передача мяча снизу над собой при высоте мяча выше верхнего края сетки (кол-во раз)									
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2
Количество передач	25	24	20	18	15	13	10	8	5
Подача мяча (кол-во результативных подач по зонам площадки)									
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2

Количество попаданий в площадку соперника из 10 попыток	10 при попадании в указанные зоны	9 при попадании в указанные зоны	8 при попадании в указанные зоны	7 при попадании в указанные зоны	6 по одному попаданию в 4, 3, 2 зоны	5 по одному попаданию в 4, 3, 2 зоны	5 по одному попаданию в 4, 3, 2 зоны	5	4	3
---	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---	---	---

4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.

5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.

6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на время на дистанцию 2000 м (дев).

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 3000 м на время (юн).

8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).

9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.

11. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

12. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: челночный бег 5*10м", приседания на одной ноге.

Для 4 семестра:

1. Оценка уровня освоения техники конькового лыжного хода.

2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время.

3. Оценка уровня овладения техническим элементом игры в бадминтон - короткая подача (таблица 5).

4. Оценка уровня овладения техники упражнения в бадминтоне - набивание волана.

Таблица 5

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

Подача короткая

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

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

5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.

6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).

8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.

9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.

10. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: метание теннисного мяча (оценивается дальность метания при правильной технике его выполнения).

11. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: поднимание ног из виса до касания перекладины (юн), поднимание и опускание туловища из положения лежа полу за 1 мин (дев).

12. Оценка уровня овладения техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.

Для 5 семестра:

1. Оценка техники выполнения нападающего удара в волейболе и его блокирования (таблица 6).

2. Оценка уровня овладения техники упражнения - передачи мяча в волейболе в парах через сетку.

3. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - нападающий удар.

4. Оценка умений в тактическом взаимодействии игроков в волейболе.

5. Оценка техники выполнения упражнения на одном из силовых тренажеров.

6. Составление и выполнение комплекса силовых упражнений для определенной группы мышц.

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.

8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.

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

Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество передач	30	24	20	16	12	10	8	6	4	2
Нападающий удар (кол-во раз)										
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество из 10 попыток (юноши)	8 и более взаданные зоны	7 в заданные зоны	6 в заданные зоны	8 в заданные зоны	7	6	5	4	3	2
Количество из 10 попыток (девушки)	7 и более заданные зоны	6 в заданные зоны	5 в заданные зоны	4 в заданные зоны	6	5	4	3	2	1

9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).

11. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.

12. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

13. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: прыжки со скакалкой или упражнение "Планка" (удержание статического положения на время).

Для 6 семестра:

1. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - высоко-далекая подача (таблица 7).

2. Оценка тактики персональной и командной игры во время соревнований по бадминтону.

Таблица 7

**Контрольное упражнение для оценки уровня овладения студентами
техническим элементом игры в бадминтон**

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

3. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - бросок мяча с трехочковой дистанции (таблица 8).

4. Оценка умений группового и командного взаимодействий игроков в баскетболе.

Таблица 8

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

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

5. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - смешанное жонглирование мячом (таблица 9).

6. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - бег 30 м. с ведением мяча.

7. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии на дальность.

Таблица 9

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

Смешанное жонглирование мячом (при касании бедром, голеностопом, пяткой, носком)											
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Количество раз	35	32	30	27	25	20	18	15	12	11	
Бег 30 м. по прямой с ведением мяча (сек)											
Баллы	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	
Вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии на дальность (м)											
Баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Расстояние	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	

8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя).

9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.

11. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в

силовых упражнениях - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (дев).

12. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.

13. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

14. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: подъем переворотом (юн), сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине (дев).

4.1.2. Письменное домашнее задание

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающийся получает домашнее задание, выполнение которого предусматривает демонстрацию знаний учебного материала дисциплины по одной из тем программы (2 семестр - "Баскетбол", 3 семестр - "Волейбол", 4 семестр - "Бадминтон", 5 семестр - "Атлетическая гимнастика", 6 семестр - "Футбол"). Задания выполняются в письменном виде и в установленные сроки сдаются преподавателю, который оценивает уровень теоретической подготовленности в области правил безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями (в том числе в тренажерном зале); уровень подготовленности в теоретических и методических основах различных видов спорта(2-6 семестры).

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.1.2.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– правильно выполнил все запланированные им (и зарегистрированные у преподавателя) пункты домашнего задания, продемонстрировав владение учебным материалом и способность применения знаний на практике. Работа представлена преподавателю на проверку в установленные сроки и соответствует требованиям к оформлению и рекомендованной структуре.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

– правильно выполнил практически все запланированные им (и зарегистрированные у преподавателя) пункты домашнего задания, продемонстрировав способность применять полученные знания и умения при выполнении практической работы, но допущены незначительные ошибки или нарушена логическая последовательность выполнения заданий. Работа представлена преподавателю на проверку вовремя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– выполнил большую часть запланированные им заданий, проявив недостаточные практические способности в данной предметной области; в некоторых заданиях выявлены серьёзные ошибки;

– значительно нарушены требования к оформлению и структура работы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– выполнил менее половины запланированных им пунктов домашнего задания, при этом

продемонстрировал неумение и нежелание стараться выполнить задание полностью;

– выполнил работу несамостоятельно и представил её на проверку после установленного срока без уважительной причины.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Задания для 2 семестра:

Из 10 заданий следует самостоятельно выбрать 3 и зарегистрировать их у преподавателя.

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.

Задания для 3 семестра:

Из 10 заданий следует самостоятельно выбрать 3 и зарегистрировать их у преподавателя.

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.

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.

Задания для 4 семестра:

Из 10 заданий следует самостоятельно выбрать 3 и зарегистрировать их у преподавателя.

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.

Задания для 5 семестра:

Из 10 заданий следует самостоятельно выбрать 3 (т.е. по одному в каждом из 3-х блоков) и зарегистрировать их у преподавателя.

1 блок заданий:

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
2. 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).

2 блок заданий:

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.

3 блок заданий:

9. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.
10. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.

Задания для 6 семестра:

Из 10 заданий следует самостоятельно выбрать 3 и зарегистрировать их у преподавателя.

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.

4.1.3. Тестирование функциональной подготовленности

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Оценка уровня функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Обучающиеся выполняют по пять тестовых заданий, предусмотренных для каждого семестра, а также непосредственно участвуют в проведении контрольной процедуры при выполнении этих заданий другими тестируемыми. По окончании тестирования регистрируют свои показатели в дневнике самоконтроля, проводят анализ результатов и дают оценку уровню собственной функциональной подготовленности.

Тестирующая процедура в контрольных испытаниях может использоваться как для одного, так и для группы обучающихся одновременно.

В ходе контрольного тестирования оценивается не только правильное практическое выполнение функционального теста и его результаты, но и знание обучающимися методики его проведения, а также умение самостоятельно оценить и интерпретировать полученные показатели в отношении оценки функционального состояния тестируемой системы и организма в целом, на основании которых делается вывод о совокупном уровне функциональной подготовленности организма обучающегося и о динамике её изменений от семестра к семестру в последующем.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_/#/school//?ctx=teamsGrid).

4.1.3.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– продемонстрировал высокий уровень функциональной подготовленности организма (совокупно по результатам выполнения пяти тестов: для 2, 4, 6 семестров – оценочные таблицы 10, 11, 12, 13, 14; для 3, 5 семестров – оценочные таблицы 15, 16, 17, 18, 19) и отличное знание содержания и информативности использованных тест-упражнений, а также показал высокий уровень практического владения процедурой применения методик и системой подведения итогов.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

– по результатам выполнения пяти тестов продемонстрировал хороший уровень функциональной подготовленности организма, а также владение процедурой применения методик; умеет интерпретировать полученные результаты и делать выводы о состоянии функциональных систем своего организма и средствах его улучшения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– продемонстрировал удовлетворительный уровень функциональной подготовленности организма (совокупно по результатам выполнения пяти тестов), знаком с системой оценивания результатов.

– продемонстрировал низкий уровень функциональной подготовленности организма, но хорошие теоретические знания о процедуре применения методик, их содержании и информативности; умеет интерпретировать полученные результаты и делать выводы о состоянии функциональных систем своего организма и средствах его улучшения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– продемонстрировал плохую или очень плохую функциональную подготовленность организма (совокупно по результатам выполнения пяти тестов) и отсутствие системных знаний в теоретических и методических основах проведения процедур контроля состояния функциональных систем собственного организма.

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

Для 2, 4, 6 семестров:

1. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).

Таблица 10

Функциональная подготовленность	Преодоленное расстояние в беге за 12 минут (в метрах)					
	девушки 13-19 лет	женщины 20-29 лет	женщины 30-39 лет	юноши 13-19 лет	мужчины 20-29 лет	мужчины 30-39 лет
Очень плохая	< 1600	< 1550	< 1500	< 2100	< 1950	< 1900
Плохая	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
Удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2100-2300
Хорошая	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500
Отличная	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
Превосходная	> 2400	> 2300	> 2200	> 3000	> 2800	> 2700

2. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.

Таблица 11

Работоспособность сердца по восстановлению ЧСС после 20 приседаний за 30 сек. (где Р – ЧСС на 1, 2 и 3 минутах восстановления)									
$\frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$					Девушки				
Хорошая	Средняя	Удовлетворительная	Плохая	Очень плохая	Хорошая	Средняя	Удовлетворительная	Плохая	Очень плохая

< 3	3-6	7-9	10-14	> 15	< 3	3-6	7-9	10-14	> 15
-----	-----	-----	-------	------	-----	-----	-----	-------	------

3. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)

Таблица 12

расчет по формуле: АП = 0,011•ЧП+0,014•АДс+0,008•АДд+0,014•В+0,009•МТ-(0,009•Р+0,27), где В - возраст, лет; МТ - масса тела, кг; Р - рост, см; АДс - артериальное давление систолическое, мм рт.ст.; АДд - артериальное давление диастолическое, мм рт.ст.; ЧП - частота пульса.

Состояние АП	Баллы
Удовлетворительная адаптация	2,1 и ниже
Напряжение механизмов адаптации	2,11 – 3,20
Неудовлетворительная адаптация	3,21 – 4,30
Срыв механизмов адаптации	4,31 и выше

4. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.

Таблица 13

Уровень функционального состояния дыхательной системы организма, оцененный по времени задержки дыхания после субмаксимального вдоха								
Юноши				Девушки				
отличный	хороший	удовлетворительный	плохо	отличный	хороший	удовлетворительный	плохой	
>75 сек	61-75 сек	50-60 сек	<50 сек	>55 сек	46-55 сек	40-45 сек	<40 сек	

5. Оценка физической работоспособности организма по результатам Гарвардского стентеста.

Таблица 14

Категории лиц	Уровень физической работоспособности организма ИГСТ = $t^x 100 / f^x 5,5$ (где t - время восхождения на ступеньку в сек, f – ЧСС после нагрузки за 30 сек)						
	Очень плохой	Плохой	Ниже среднег о	Средни й	Выше среднег о	Хороши й	Отличны й
У здоровых нетренированных лиц	меньше 50	50-55	56-65	66-70	71-80	81-90	свыше 90
У представителей ациклических	меньше 55	меньше 61	61-70	71-80	81-90	91-100	свыше 100

видов спорта							
У представителей циклических видов спорта	меньше 65	меньше 71	71-80	81-90	91-100	101-110	свыше 110

Для 3, 5 семестров:

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмилльному тесту ходьбы К. Купера (1989).

Таблица 15

Функциональная подготовленность	Время (мин, сек), затраченное на прохождение 3 миль (4800 м)					
	девушки 13-19 лет	женщины 20-29 лет	женщины 30-39 лет	юноши 13-19 лет	мужчины 20-29 лет	мужчины 30-39 лет
Очень плохая	> 47.00	> 48.00	> 51.00	> 45.00	> 46.00	> 49.00
Плохая	43.01- 47.00	44.01- 48.00	46.31- 51.00	41.01- 45.00	42.01- 46.00	44.31- 49.00
Удовлетворительная	39.31- 43.00	40.31- 44.00	42.01- 46.30	37.31- 41.00	38.31- 42.00	40.01- 44.30
Хорошая	35.00- 39.30	36.00- 40.30	37.30- 42.00	33.00- 37.30	34.00- 38.30	35.00- 40.00
Отличная	< 35.00	< 36.00	< 37.30	< 33.00	< 34.00	< 35.00

2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).

Таблица 16

Уровень функционального состояния дыхательной системы организма по критерию <u>Ж Е Л (жизненная емкость легких в мл.)</u>									
Юноши					Девушки				
Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
50 и менее	51-55	56-60	61-65	66 и более	40 и менее	41-45	46-50	51-55	56 и более

3. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).

Таблица 17

Уровень функционального состояния сердечно сосудистой системы организма по критерию <u>ЧСС (уд/мин) ^х АД сист.</u>	
100	

Юноши					Девушки				
Низк ий	Ниже средне го	Средни й	Выше средне го	Высок ий	Низк ий	Ниже средне го	Средни й	Выше средне го	Высок ий
111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее	111 и более	95-110	85-94	70-84	69 и менее

4. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.

Таблица 18

Показател ь	Уровень состояния по ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.									
	Юноши					Девушки				
	Низ кий	Ниже средн его	Сред ний	Выше средн его	Высо кий	Низ кий	Ниже средн его	Сред ний	Выше средн его	Высо кий
Повышен ие ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	76% и более	66-75%	41-65%	21-40%	20% и менее	76% и более	66-75%	41-65%	21-40%	20% и менее
Время восстановления ЧСС после нагрузки	более 3-х мин	2-3 минуты	1,30-1,59 мин	1,00-1,29 минуты	59 сек. и менее	более 3-х мин	2-3 минуты	1,30-1,59 мин	1,00-1,29 минуты	59 сек. и менее

5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.

Таблица 19

Уровень тренированности организма по разнице в ЧСС в положении лежа и через 1 минуту после спокойного вставания		
Ортостатическая реакция пульса на незначительную нагрузку	Учащение пульса	Уровень тренированности
физиологическая	не более 12 ударов в минуту	высокий
удовлетворительная	13-15 ударов в минуту	средний
пограничная (на грани нормы и патологии)	16-19 ударов в минуту	ниже среднего
патологическая	20 ударов в минуту и выше	низкий

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет. Устный/письменный ответ на контрольные вопросы.

4.2.1.1. Порядок проведения

Зачет проводится в установленные расписанием сроки в спортивном зале или на стадионе университета. Обучающийся выполняет пять обязательных контрольных упражнений, по усредненным результатам которых оценивается его успеваемость по дисциплине. При допуске к зачету в каждом семестре учитывается выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу соответствующего раздела учебной программы, выполнение требований по посещаемости практических занятий, участие в спортивных мероприятиях вуза, а также результаты тестирования уровня функциональной подготовленности и овладения техническими элементами вида спорта, предусмотренного рабочей программой для каждого семестра.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:

- в цифровом образовательном ресурсе (<http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1966>);
- в команде «Microsoft Teams» (https://teams.microsoft.com/_#/school/?ctx=teamsGrid).

4.2.1.2. Критерии оценивания

Обучающийся получает зачет по дисциплине если:

- показал высокий уровень подготовленности: выполнил все пять контрольных упражнений, получив по совокупности пяти результатов среднюю оценку не ниже 5-ти баллов, при этом в каждом упражнении уложился в норматив не ниже чем на 1 балл (таблицы 1, 2).
- выполнил все пять контрольных упражнений, получив по совокупности пяти результатов среднюю оценку не ниже 4-х баллов, при этом в каждом упражнении уложился в норматив не ниже чем на 1 балл.
- выполнил все пять контрольных упражнений, получив по совокупности пяти результатов среднюю оценку не ниже 3-х баллов, при этом как минимум в четырех упражнениях уложился в норматив не ниже чем на 1 балл.

Обучающийся не получает зачет по дисциплине если:

- зачётные нормативы не выполнены полностью или частично; в нескольких упражнениях не уложился в норматив, соответствующий 1 баллу.

4.2.1.3. Оценочные средства

Зачетные нормативы:

1. Бег на дистанцию 100 м на время.
2. Бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
4. Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя.
5. Прыжок в длину с места.

*Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Элективные курсы по физической культуре и
спорту*

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки/специальность: 08.03.01. - Строительство

Направленность (профиль) подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Литература:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>
2. Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю. и др. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс]. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : Вышешшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования: Учебное пособие [Электронный ресурс]. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - Ч. 2 - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие [Электронный ресурс]. - Изд. 2-е, перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. - Изд. 6-е, стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Библиогр. : с. 294-296. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. (100 экз.)
6. Шлыков В.П., Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. - Изд. 2-е, стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

*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/специальность: 08.03.01. - Строительство

Направленность (профиль) подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

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 professional plus 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 (свободно распространяемая)
8. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
9. Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
10. Электронная библиотечная система «Консультант студента».