

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



Утверждаю

Первый заместитель директора
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 54.03.01 - Дизайн

Профиль подготовки: Автомобильный дизайн

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, к.н. (профессор) Москвин Н.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NGMoskvin@kpfu.ru

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

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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной профессиональной образовательной программы 54.03.01 "Дизайн (Автомобильный дизайн)" и относится к . Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 340 часа(ов).

Контактная работа - 340 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 340 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

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

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	0	18	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Волейбол	1	0	12	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	12	0	0
4.	Тема 4. Баскетбол	1	0	12	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	6	0	0
6.	Тема 6. Бадминтон	2	0	5	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	5	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	24	0	0
9.	Тема 9. Футбол	3	0	24	0	0
10.	Тема 10. Бадминтон	3	0	24	0	0
11.	Тема 11. Лыжная подготовка	4	0	15	0	0
12.	Тема 12. ОФП	4	0	4	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	4	0	15	0	0
14.	Тема 14. Легкая атлетика	4	0	15	0	0
15.	Тема 15. Футбол	4	0	15	0	0
16.	Тема 16. ОФП	5	0	18	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	5	0	12	0	0
18.	Тема 18. Атлетическая гимнастика	5	0	12	0	0
19.	Тема 19. Баскетбол	5	0	12	0	0
20.	Тема 20. Баскетбол	6	0	20	0	0
21.	Тема 21. Атлетическая гимнастика	6	0	30	0	0
22.	Тема 22. Легкая атлетика	6	0	30	0	0
	Итого		0	340	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине "Физическая культура". ОФП. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения.

Попутная тренировка в режиме дня.

Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений)

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, гибкости).

Лёгкая атлетика. Обучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Обучение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Тема 2. Волейбол

Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

Блокирование нападающего удара.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

Упражнения с преодолением собственного веса (упражнения для мышц брюшного пресса и поясницы, для мышц ног, груди, спины, плечевого пояса и рук).

Упражнения с гантелями (упражнения для мышц груди и верхней части спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса и поясницы, ног и таза).

Упражнения на тренажерах для разностороннего развития тела. Упражнения со штангой

Тема 4. 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. Подвижные игры с элементами баскетбола.

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

Тема 5. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники.

Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км).

Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости.

Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы.

Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Определить степень технической подготовленности учащихся.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ.

Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Тема 6. Бадминтон

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа.

Техника ударов по волану слева.

Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Техника высокой атакующей подачи.

Техника плоской подачи.

Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне.

Учебная игра.

Тема 7. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

Тема 8. Легкая атлетика

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

Тема 9. Футбол

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

Тема 10. Бадминтон

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа.

Техника ударов по волану слева.

Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Техника высокой атакующей подачи.

Техника плоской подачи.

Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне.

Тема 11. Лыжная подготовка

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км).

Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом.

Развитие общей выносливости, силы.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы.

Определить степень технической подготовленности учащихся. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы.

Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу. Развитие силы, быстроты, общей выносливости.

Сдача контрольных нормативов по лыжам.

Тема 12. ОФП

Повышение общей физической подготовки (ОФП). Основные средства ОФП. Ходьба и бег. Методика развития выносливости. Составление индивидуальных комплексов. Основные упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса и спины). Основы самоконтроля на занятиях по ОФП. Выполнение базовых упражнений для сдачи норм ГТО.

Тема 13. Атлетическая гимнастика

Использование штанги для развития силы с ростом уровня подготовленности. Специальная подготовка к тренировке со штангой. Упражнения для укрепления мышц поясницы. Стретчинг - упражнения на растягивание мышц.

Упражнения со штангой (упражнения для мышц груди и верхней части спины, плечевого пояса и рук, мышц ног). Базовые упражнения - приседание со штангой и становая тяга.

Тема 14. Легкая атлетика

Воспитание общей выносливости.

Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 2000-3000 м.

Тема 15. Футбол

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ног, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Сдача контрольных нормативов по футболу.

Тема 16. ОФП

Основные методы тренировки. Тренировка по круговому методу. Комплекс упражнений на укрепление основных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног. Вариант тренировки по интервальному методу (15-минутный комплекс упражнений).

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения "йоги" на полное расслабление мышц тела.

Тема 17. Легкая атлетика

Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м).

Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Воспитание общей выносливости.

Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Обучение прыжку с места.

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Обучение прыжку с места.

Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м).

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Контрольное занятие по л/а.

Тема 18. Атлетическая гимнастика

Использование штанги для развития силы с ростом уровня подготовленности. Специальная подготовка к тренировке со штангой. Упражнения для укрепления мышц поясницы. Стретчинг - упражнения на растягивание мышц.

Упражнения со штангой (упражнения для мышц груди и верхней части спины, плечевого пояса и рук, мышц ног).

Базовые упражнения - приседание со штангой и становая тяга.

Тема 19. Баскетбол

Техника передвижений ? стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

Техника передвижений ? стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра.

Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения.

Учебная игра.

Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения.

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 20. Баскетбол

Основы владения мячом в баскетболе. Передачи и ловля мяча. Основы передач мяча. Типы передач мяча. Основы ловли мяча. Ведение мяча(дриблинг). Виды бросков мяча в корзину(с места, в игре).Техника штрафного броска. Подбор мяча отскочившего от щита во время броска в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Тема 21. Атлетическая гимнастика

Программы атлетических тренировок. Принцип раздельной тренировки - сплит-программы. Сокращенный вариант сплит-программ. Эффективность базовых упражнений. Тренинг с использованием суперсетов. Самостоятельное составление тренировочных программ. Последовательность построения тренировочной программы.Основные правила питания для культуристов.

Тема 22. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м).

Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м).

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
2	Письменная работа	ОК-8	2. Волейбол
	Зачет	ОК-8	
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	6. Бадминтон
2	Письменная работа	ОК-8	5. Лыжная подготовка
	Зачет	ОК-8	
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	9. Футбол
2	Письменная работа	ОК-8	8. Легкая атлетика
	Зачет	ОК-8	
Семестр 4			

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	13. Атлетическая гимнастика
2	Письменная работа	ОК-8	12. ОФП
	Зачет	ОК-8	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	16. ОФП
2	Письменная работа	ОК-8	18. Атлетическая гимнастика
	Зачет	ОК-8	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	20. Баскетбол
2	Письменная работа	ОК-8	22. Легкая атлетика
3	Тестирование	ОК-8	21. Атлетическая гимнастика
	Зачет	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 1					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, присутствуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, присутствуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 2					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 3					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 4					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 5					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 1

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 1

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Письменная работа

Тема 2

1. История игры в волейбол.
2. Перемещения и стойки волейболиста.
3. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
4. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.
5. Техника передвижений волеболиста.
6. Подвижные игры с волейбольным мячом.
7. Поддача мяча в волейболе..
8. Верхние подачи в волейболе.
9. Передача в стенку на месте в сочетании с перемещениями (стоя - лицом) с изменением высоты передачи расстояния от стены.
10. Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.
11. Учебная игра в волейбол с заданием.

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 2

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 6

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Письменная работа

Тема 5

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
2. Лыжный спорт в России.
3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
6. Комплексы специальных упражнений на лыжах для силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
7. Общая схема передвижений классическими лыжными ходами.
8. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.
9. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
10. Преодоление подъемов ?елочкой?, ?получелочкой?, ступающим, скользящим, беговым шагом.

11. Торможение ?плугом?, ?упором?, ?поворотом?, соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

12. Основные элементами конькового хода.

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 3

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 9

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Письменная работа

Тема 8

1. Физическая подготовка легкоатлетов.
2. Воспитание скоростных и силовых способностей легкоатлетов .
3. Особенности и методические рекомендации по развитию скоростных способностей у легкоатлетов .
4. Средства и методические рекомендации по развитию силовых способностей у легкоатлетов.
5. Воспитание выносливости легкоатлетов .
6. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на короткие дистанции и у прыгунов в длину .
7. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на средние дистанции .
8. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции.
9. Спортивная экипировка спортсменов в легкой атлетике.
10. Кроссовая подготовка легкоатлетов для сдачи норм ГТО.

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 4

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 13

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Письменная работа

Тема 12

Оценка уровня приобретенных практических умений и теоретических знаний по вопросам:

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении.
2. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
3. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на развитие мышц брюшного пресса.
4. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на укрепление мышц спины, используя гантели, штанги, диски штанги, доступные тренажеры.
5. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц бицепса и трицепса рук.
6. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра.
7. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для дельтовидной мышцы плеча.
8. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для грудных мышц.
9. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.
10. Назовите и охарактеризуйте методы силовой подготовки (с учетом их целевой направленности - кол-во подходов, кол-во повторений упражнения в серии, выбор веса отягощений в % от максимума, интервалы отдыха, техника дыхания).
11. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 5

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 16

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Письменная работа

Тема 18

1. Методика силовой подготовки.
2. Основные методы развития силовых способностей.
3. Динамический и статический режимы работы мышц .
4. Примеры выполнения упражнений в изометрическом режиме.
5. Волевая гимнастика Анохина.
6. Выполнение упражнений по принципу самосопротивления.
7. Изометрические упражнения с предметом.
8. Атлетическая гимнастика как способ развития силы.
9. Атлетическое сложение как понятие красоты.
10. Система физического развития Самсона.

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 6

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 20

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Письменная работа

Тема 22

1. Физическая подготовка легкоатлетов.
2. Воспитание скоростных и силовых способностей легкоатлетов .
3. Особенности и методические рекомендации по развитию скоростных способностей у легкоатлетов .
4. Средства и методические рекомендации по развитию силовых способностей у легкоатлетов.
5. Воспитание выносливости легкоатлетов .
6. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на короткие дистанции и у прыгунов в длину .
7. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на средние дистанции .
8. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции.
9. Спортивная экипировка спортсменов в легкой атлетике.
10. Кроссовая подготовка легкоатлетов для сдачи норм ГТО.

3. Тестирование

Тема 21

1. Упражнения с гантелями.
2. Выбор методики занятия атлетической гимнастикой.
3. Питание атлета занимающегося атлетической гимнастикой .
4. Гармоничное развитие атлета занимающегося атлетической гимнастикой.
5. Специализированная тренировка отстающих мышц на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Формирование плечевого пояса на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Развитие грудных мышц на занятиях атлетической гимнастикой.
8. Развитие мышцы спины на занятиях атлетической гимнастикой .
9. Развитие мышц бедра на занятиях атлетической гимнастикой .
10. Развитие мышц пресса на занятиях атлетической гимнастикой..

11. Развитие мышц плеча на занятиях атлетической гимнастикой.

12. Преодоление застоев в атлетической гимнастике. Специализация на базе отдельного тренинга.

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 1			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 2			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 4			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

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

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы.

Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

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

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

Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>

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

Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	На практических занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий. Перед началом и в ходе самого занятия: 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя. 3. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения. 4. Организованно покидать место проведения занятий. 5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
тестирование физической подготовки	К тестированию физической подготовленности допускаются студенты: - прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, внимательно и выполняющие распоряжения преподавателя.
письменная работа	Основной способ проверки и корректировки освоения теоретического учебного материала. Ее цель и главное назначение состоит в подготовке студентов к самостоятельному выполнению исследовательской работы, в овладении начальными навыками этой работы, в развитии их творческого потенциала. Во время подготовки к письменной работе студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме, также можно использовать литературные источники.
зачет	Во время подготовки к зачету по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо опираться на полученные знания по технике выполнения тех или иных упражнений, на нормативные требования по тем или иным видам спорта, а именно волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, лыжный спорт, бадминтон, легкая атлетика, футбол и т.д.
тестирование	Во время подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме, также можно использовать литературные источники. Для подготовки к тестированию по темам: ОФП, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, лыжная подготовка, бадминтон, легкая атлетика, футбол рекомендуется использовать теоретический материал представленный в ЭОР.

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

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

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

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

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

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.
Специализированная лаборатория.
Специализированная лаборатория.
Спортивный зал.
Спортивный зал.
Спортивный зал.
Плавательный бассейн.

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 54.03.01 "Дизайн" и профилю подготовки "Автомобильный дизайн".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б2.N.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 54.03.01 - Дизайн
Профиль подготовки: Автомобильный дизайн
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2017

Основная литература:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительная литература:

Калина И.Г. Общеразвивающие упражнения на учебных занятиях по физической культуре со студентами колледжа : методические рекомендации / И.Г. Калина, А.Н. Кудяшева. - Изд. 2-е. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2013. - 59 с.

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа:
<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б2.Н.1 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: 54.03.01 - Дизайн
Профиль подготовки: Автомобильный дизайн
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2017

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

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)
Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010
Браузер Mozilla Firefox
Браузер Google Chrome
Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC
Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

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