

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: 2018

## 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 338 часа(ов).

Контактная работа - 338 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 338 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	9	0	0
2.	Тема 2. Волейбол	1	0	9	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	9	0	0
4.	Тема 4. Баскетбол	1	0	9	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	12	0	0
6.	Тема 6. Бадминтон	2	0	10	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	10	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	16	0	0
12.	Тема 12. ОФП	4	0	4	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	4	0	8	0	0
14.	Тема 14. Легкая атлетика	4	0	28	0	0
15.	Тема 15. Футбол	4	0	8	0	0
16.	Тема 16. ОФП	5	0	6	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	5	0	22	0	0
18.	Тема 18. Атлетическая гимнастика	5	0	8	0	0
19.	Тема 19. Баскетбол	5	0	18	0	0
20.	Тема 20. Баскетбол	6	0	25	0	0
21.	Тема 21. Атлетическая гимнастика	6	0	25	0	0
22.	Тема 22. Легкая атлетика	6	0	30	0	0
	Итого		0	338	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

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Техника передвижений волейболиста. Подвижные игры с волейбольным мячом.

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.

### **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). 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.

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

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**

Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой.

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).

Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости.

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

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**

Атлетическая гимнастика. Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).

Обучить технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений ♦ 1 с гантелями.

Комплекс упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

### **Тема 14. Легкая атлетика**

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

Воспитание общей выносливости.

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 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.

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. х 3-5 раз.  
 Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.  
 Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).  
 Обучение прыжку с места.

#### 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.

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.

#### 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.

Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

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

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 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
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	2. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	ОК-8	5. Лыжная подготовка

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	ОК-8	8. Легкая атлетика
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	8. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	ОК-8	12. ОФП
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	12. ОФП
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа	ОК-8	17. Легкая атлетика
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	17. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	21. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	21. Атлетическая гимнастика
3	Письменная работа	ОК-8	21. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	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.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					



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.	1
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.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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.		
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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.	1
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.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Зачет</b>	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.		
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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.	1
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.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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.	1

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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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.	1
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.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
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.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	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**

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле [F\\_1761970996/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](F_1761970996/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

**Семестр 1**

**Текущий контроль**

**1. Письменная работа**

Тема 1

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.
4. Воспитание физических качеств.
5. Общая физическая подготовка.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Спортивная подготовка.
8. Интенсивность физических нагрузок.
9. Формы занятий физическими упражнениями.
10. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
11. Общая и моторная плотность занятия.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## 2. Тестирование физической подготовки

### Тема 2

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>)

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 2

### Текущий контроль

#### 1. 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 ?пругом?, ?упором?, ?поворотом?, соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.
12. Основные элементами конькового хода.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## 2. Тестирование физической подготовки

### Тема 5

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития лыжного спорта как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-лыжников в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Общие основы технологии обучения технике передвижения на лыжах.
4. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах на занятиях по лыжной подготовке.
5. Технология обучения классическим способам перемещения на лыжах.
6. Технология обучения коньковым лыжным ходам.
7. Техника и технология обучения преодолению подъемов, спусков, поворотов в движении и неровностей.
8. Основы техники лыжных ходов.
9. Основы техники коньковых лыжных ходов.
10. Средства воспитания физических качеств лыжников.

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2276>).

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

### **Семестр 3**

#### **Текущий контроль**

##### **1. 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.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование физической подготовки**

Тема 8

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. Бег. Бег на короткие дистанции . Особенности техники бега на короткие дистанции .
  2. Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции .
  3. Средства и методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на короткие дистанции .
  4. Контрольные упражнения и нормативы по технике бега на короткие дистанции.
  5. Бег на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции.
  6. Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на средние и длинные дистанции.
  7. Средства и методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на средние и длинные дистанции .
  8. Тактика бега на средние и длинные дистанции .
  9. Методические рекомендации по обучению тактике бега .
  10. Контрольные упражнения и нормативы по технике бега на средние и длинные дистанции .
- (для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254>).

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

### **Семестр 4**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Письменная работа**

Тема 12

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование физической подготовки**

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

### **Семестр 5**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Письменная работа**

Тема 17

1. Основы подготовки легкоатлетов.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Основы техники прыжков.
4. Основы техники метания учебной гранаты по нормам ГТО, краткий обзор.
5. Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.
6. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
7. Краткий анализ техники прыжков в высоту способом ?перешагивание?.
8. Анализ техники прыжков в длину и методика обучения.
9. Анализ техники бега на короткие дистанции.
10. Анализ техники бега на средние дистанции.
11. Анализ техники бега на длинные дистанции

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование физической подготовки**

Тема 17

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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.

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ -

<https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>)

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](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 21

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1391612276/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 21

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. Упражнения с гантелями.
2. Выбор методики занятий 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. (для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>)

#### 3. Письменная работа

Тема 21

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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.

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>)

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1391612276/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](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
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	-



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Текущий контроль</b>			
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	-
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.	2	-
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.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

### 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	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</li> <li>2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.</li> <li>3. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>4. Организованно покидать место проведения занятий.</li> <li>5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.</li> </ol>

Вид работ	Методические рекомендации
письменная работа	Для подготовки к письменной работе студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме. При этом можно использовать литературные источники, также можно обратиться к ЭОР. Студентам необходимо сделать аналитический анализ изученных вопросов по темам для зачета, для выявления главной сути каждой из тем.
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 выполняющие распоряжения преподавателя.
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.

Спортивный зал.

## **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: 2018

**Основная литература:**

1. 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. - ISBN978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Переверзев В. А. 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. - ISBN978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; под ред. В.Я. Кикоть - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.- ISBN978-5-238-01157-8.- Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/883774>

**Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева .? 6-е изд., стер .? Москва : Академия, 2013 .? 304 с .? (Начальное и среднее профессиональное образование) .? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .? В пер .? Библиогр. : с. 294-296. (100 шт.)
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., 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)  
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: 2018

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.