

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



Утверждаю

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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

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) доцент, к.н. (доцент) Калина И.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), IGKalina@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 инструменты 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, повышения работоспособности и достижения жизненных и профессиональных целей.

Должен владеть:

методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, готовность к полноценной социальной и профессиональной деятельности, совершенствование морально-волевых и психофизических качеств личности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 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 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника (Электроснабжение)" 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 336 часа(ов).

Контактная работа - 336 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 336 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	6	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. Легкая атлетика	1	0	8	0	0
3.	Тема 3. Волейбол	1	0	20	0	0
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	1	0	20	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	18	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	2	0	10	0	0
7.	Тема 7. Атлетическая гимнастика	2	0	10	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	2	0	6	0	0
9.	Тема 9. Футбол	2	0	4	0	0
10.	Тема 10. Общая физическая подготовка	3	0	6	0	0
11.	Тема 11. Легкая атлетика	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Волейбол	3	0	20	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	3	0	20	0	0
14.	Тема 14. Лыжная подготовка	4	0	18	0	0
15.	Тема 15. Бадминтон	4	0	12	0	0
16.	Тема 16. Атлетическая гимнастика	4	0	12	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	4	0	6	0	0
18.	Тема 18. Футбол	4	0	6	0	0
19.	Тема 19. Общая физическая подготовка	5	0	6	0	0
20.	Тема 20. Легкая атлетика	5	0	8	0	0
21.	Тема 21. Волейбол	5	0	20	0	0
22.	Тема 22. Атлетическая гимнастика	5	0	20	0	0
23.	Тема 23. Баскетбол	6	0	16	0	0
24.	Тема 24. Бадминтон	6	0	16	0	0
25.	Тема 25. Атлетическая гимнастика	6	0	28	0	0
26.	Тема 26. Легкая атлетика	6	0	6	0	0
27.	Тема 27. Футбол	6	0	6	0	0
	Итого		0	336	0	0

## 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Ознакомление с системой оценки успеваемости по дисциплине "Физическая культура".

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

Общеразвивающие упражнения (на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками; упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.).

Подвижные игры, эстафеты.

### Тема 2. Легкая атлетика

Специально-беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.

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

Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

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

Бег на средние дистанции (800, 1500 м).

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

### **Тема 3. Волейбол**

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

Приём и передача мяча двумя руками сверху.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача.

Основы взаимодействий игроков.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Правила соревнований.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

### **Тема 4. Атлетическая гимнастика**

Ознакомление с ТБ занятий в тренажерном зале.

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

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

Ознакомление с техникой упражнений с гантелями и штангами.

Ознакомление с техникой дыхания и методикой упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

### **Тема 5. Лыжная подготовка**

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

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

Повороты на месте и в движении переступанием.

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

Контрольное тестирование: бег на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

### **Тема 6. Баскетбол**

Техника передвижений - стойки, остановки, повороты.

Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

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

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой.

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

### **Тема 7. Атлетическая гимнастика**

Силовые упражнения с отягощениями (гантелями, штангами, гириями) для различных мышечных групп - мышц рук, ног, спины, для грудных мышц и мышц брюшного пресса.

Силовые упражнения с использованием эспандеров, гимнастических и набивных мячей.

Силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела.

### **Тема 8. Легкая атлетика**

Специальные беговые упражнения.

Бег на различные дистанции.

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

Метание теннисного мяча (стартовое положение метателя, держание мяча, разбег, метание).

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); прыжок в длину с места; метание теннисного мяча.

### **Тема 9. Футбол**

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

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

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

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.

### **Тема 10. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками, гантелями; с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.).

Беговые легкоатлетические упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.).

Подвижные игры, эстафеты.

### **Тема 11. Легкая атлетика**

Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

Бег на дистанции 800-1500 м.

Бег по пересеченной местности на дистанции 2000-3000 м.

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

### **Тема 12. Волейбол**

Повторение технических приёмов - приём и передача мяча двумя руками снизу (сверху), нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Основы судейства.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

### **Тема 13. Атлетическая гимнастика**

Повторение техники дыхания и методики упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений на силовых тренажерах; комплексов упражнений со свободными весами (гантелями, гириями и штангами); комплексов упражнений с использованием эспандеров и гимнастических мячей и упражнений, отягощенных весом собственного тела.

Выполнение силовых упражнений по методу круговой тренировки.

### **Тема 14. Лыжная подготовка**

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

Бег на лыжах с использованием техники конькового хода.

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

Контрольное тестирование: бег на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

### **Тема 15. Бадминтон**

Техника передвижений в бадминтоне - стойки, выпады, повороты.

Способы держания ракетки.

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

Техника ударов по волану справа и слева.

Учебная игра.

Правила соревнований.

Контрольное тестирование: парные соревнования в учебной группе.

### **Тема 16. Атлетическая гимнастика**

Методы использования силовых упражнений различной целевой направленности.

Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовой гимнастикой, включающих упражнения на тренажерах, упражнения со свободными весами (гантелями, гириями и штангами), упражнения с использованием эспандеров и гимнастических мячей и упражнения, отягощенные весом собственного тела.

### **Тема 17. Легкая атлетика**

Специальные беговые упражнения.



Бег на различные дистанции.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Техника метания различных спортивных снарядов.

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); прыжок в длину с места; метание теннисного мяча.

#### **Тема 18. Футбол**

Отбор мяча перехватом, в выпаде.

Основы тактических взаимодействий игроков.

Правила соревнований по футболу.

Учебная игра.

Оценка уровня освоения технических элементов игры.

#### **Тема 19. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения.

Беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.).

Подвижные игры, эстафеты.

#### **Тема 20. Легкая атлетика**

Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

Бег на дистанции 800-1500 м.

Бег по пересеченной местности на дистанции 2000-3000 м.

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

#### **Тема 21. Волейбол**

Совершенствование технических приёмов игры.

Оценка и корректировка индивидуальных навыков владения техническими элементами игры.

Тактические взаимодействия игроков.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

#### **Тема 22. Атлетическая гимнастика**

Повторение техники дыхания и методики упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

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

Круговая тренировка.

Контрольное тестирование уровня овладения техникой силовых упражнений на спортивных снарядах.

#### **Тема 23. Баскетбол**

Ведение и передачи мяча в движении и в командном взаимодействии.

Броски мяча в корзину с различных расстояний.

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

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

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика персональной и командной игры в защите.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

#### **Тема 24. Бадминтон**

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

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

Удары по волану короткие, высоко-далекие, плоские.

Тактика персональной и командной игры.

Парные соревнования в учебной группе.

#### **Тема 25. Атлетическая гимнастика**

Методики оценки уровня физической и функциональной подготовленности.

Индивидуализация силовой подготовки различными средствами и методами спортивной тренировки.

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

### Тема 26. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения. Бег на различные дистанции интервальным и непрерывным методом.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Метание различных спортивных снарядов.

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

Контрольное тестирование: прыжок в длину с места; метание теннисного мяча.

### Тема 27. Футбол

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

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика командных взаимодействий.

Основы судейства.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (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	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика 3. Волейбол 4. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка 6. Баскетбол 7. Атлетическая гимнастика 8. Легкая атлетика 9. Футбол
2	Тестирование	ОК-8	6. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	10. Общая физическая подготовка 11. Легкая атлетика 12. Волейбол 13. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	12. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		



Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	14. Лыжная подготовка 15. Бадминтон 16. Атлетическая гимнастика 17. Легкая атлетика 18. Футбол
2	Тестирование	ОК-8	15. Бадминтон
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	19. Общая физическая подготовка 20. Легкая атлетика 21. Волейбол 22. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	22. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	23. Баскетбол 24. Бадминтон 25. Атлетическая гимнастика 26. Легкая атлетика 27. Футбол
2	Тестирование	ОК-8	27. Футбол
	<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>					
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, незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, незначительные ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, незначительные 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
	<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, незначительные ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 2</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 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
	<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 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	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>					
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

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.	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>					
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
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	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>					
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
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	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.		

### 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 прикрепленном файле  
[F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](#)

#### Семестр 1

##### Текущий контроль

##### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3, 4

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях и упражнениях, требующих силовой выносливости - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки); поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.
2. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
3. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
5. Оценка уровня овладения техническими элементами волейбола (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Волейбол").
6. Оценка уровня овладения техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.

##### 2. Тестирование

Тема 1

Оценка уровня знаний в области обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом, правил безопасного поведения в тренажерном зале, мер страховки и самостраховки, профилактики травматизма по вопросам (при тестировании выберите один или несколько ответов из предложенных):

1. Укажите причины возникновения спортивных травм.
  - недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре и спорту
  - недочеты в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований
  - недисциплинированность самих занимающихся
  - недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
  - недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
2. Выделите причины травмирования занимающихся спортом.
  - неблагоприятные санитарные условия при проведении тренировок и соревнований
  - несоответствие спортивной одежды и обуви особенностям вида спорта и задачам занятия
  - неблагоприятные метеорологические условия при проведении тренировок и соревнований
  - недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
  - нарушение требований врачебного контроля
3. Какие ошибки относятся к недочетам в методике проведения занятий по физической культуре и спорту?
  - нерегулярность занятий
  - проведение занятий в отсутствие преподавателей
  - индивидуализация тренировок
  - форсирование последовательности в овладении двигательными навыками?
4. К недочетам в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований относят:
  - проведение занятий в отсутствие преподавателей
  - нарушение принципа постепенности роста физических нагрузок
  - форсирование последовательности в овладении двигательными навыками
  - слишком большое количество занимающихся в зале
5. Какие ошибки относятся к недисциплинированности спортсмена?
  - нечеткость выполнения указаний тренера
  - нарушение режима сна
  - проведение занятий в отсутствие преподавателей
  - грубость в отношении к сопернику

6. Какие недочеты в организации занятий относятся к неблагоприятным метеорологическим и санитарным условиям?

- наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции
- состояние переутомления и перетренированности
- недостаточная освещенность при занятиях и соревнованиях
- перерывы в занятиях спортом

7. В предупреждении спортивных травм большое значение имеет:

- индивидуализация тренировок
- контроль со стороны администрации спортивных сооружений за состоянием мест занятий
- наличие у спортсменов исправной спортивной обуви, одежды и защитных приспособлений
- форсирование последовательности в овладении двигательными навыками

8. В профилактике травматизма большое значение имеет:

- наличие у спортсменов навыков самостраховки
- проведение занятий в отсутствие преподавателей
- хорошая разминка перед тренировкой или соревнованием
- закаливание организма спортсменов к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции

9. Какие факторы необходимо учитывать при транспортировке травмированного?

10. Каковы особенности транспортировки пострадавшего при закрытом повреждении позвоночника и таза, при ранении головы, при переломах костей таза?

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869>).

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

#### **Семестр 2**

##### **Текущий контроль**

##### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 5, 6, 7, 8, 9

1. Оценка техники классических лыжных ходов.

2. Оценка уровня овладения техническими элементами баскетбола (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Баскетбол").

3. Оценка уровня овладения техническими элементами футбола (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Футбол")

4. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности:

- в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (см. прикрепленный файл

"Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП - "Лыжная подготовка");

- в беге на дистанции 100 м и 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время;

- в силовых упражнениях;

- в упражнениях на гибкость (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).

5. Прыжок в длину с места и с разбега (оценивается дальность прыжка и техника его исполнения).

##### **2. Тестирование**

Тема 6

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития игры в баскетбол.

2. Результаты участия российских спортсменов-баскетболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

3. Характеристика баскетбола как вида спорта.

4. Правила игры.

5. Техника игры (технические элементы баскетбола).

6. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в баскетболе.

7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).

8. Методика проведения занятий по баскетболу.

9. Ведущие физические качества баскетболистов.

10. Средства воспитания физических способностей баскетболистов.

(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/F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

## **Семестр 3**

### **Текущий контроль**

#### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 10, 11, 12, 13

1. Оценка уровня овладения техническими элементами волейбола (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Волейбол").
2. Оценка навыков судейства игры в волейбол.
3. Оценка выполнения упражнений на силовых тренажерах по методу круговой тренировки.
4. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях и упражнениях, требующих силовой выносливости - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки); поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).

#### **2. Тестирование**

Тема 12

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953>).

## **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

## **Семестр 4**

### **Текущий контроль**

#### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 14, 15, 16, 17, 18

1. Оценка уровня освоения техники конькового лыжного хода.
2. Оценка уровня овладения техническими элементами бадминтона (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Бадминтон").
3. Оценка уровня овладения техническими элементами футбола (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Футбол").
4. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности:
  - в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП - "Лыжная подготовка");
  - в беге на дистанции 100 м и 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время;
  - в силовых упражнениях;
  - в упражнениях на гибкость (см. прикрепленный файл - "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
5. Метание теннисного мяча на дальность.

#### **2. Тестирование**

Тема 15

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта.



2. Результаты участия российских спортсменов-бадминтонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
  3. Правила бадминтона.
  4. Стратегия игры.
  5. Техника игры (технические элементы бадминтона).
  6. Методика обучения техническим элементам бадминтона.
  7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в бадминтоне.
  8. Тактические взаимодействия игроков в игре.
  9. Ведущие физические качества бадминтониста.
  10. Средства воспитания физических способностей бадминтониста.
- (для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276>).

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

#### **Семестр 5**

##### **Текущий контроль**

##### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 19, 20, 21, 22

1. Оценка умений в тактическом взаимодействии игроков в волейболе.
2. Оценка техники выполнения упражнения на одном из силовых тренажеров.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях и упражнениях, требующих силовой выносливости - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки); поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).

##### **2. Тестирование**

Тема 22

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/F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

#### **Семестр 6**

##### **Текущий контроль**

##### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 23, 24, 25, 26, 27

1. Оценка умений группового и командного взаимодействий игроков в баскетболе.
2. Оценка тактики персональной и командной игры во время соревнований по бадминтону.
3. Оценка выполнения технических элементов футбола (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Футбол").

4. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях и упражнениях, требующих силовой выносливости - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки); поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).

## 2. Тестирование

Тема 27

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(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/F702358383/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F702358383/Ocenochnye_sredstva_FK.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>			
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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 2</b>			
<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	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 3</b>			
<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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<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	-
		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)

Болгов В.Н. Практический курс по бадминтону по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" : ЭОР / В.Н. Болгов. - 2018. - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276>

Калина И.Г. Практический раздел "Баскетбол" учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" : ЭОР / И.Г. Калина. - 2017. - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>

Калина И.Г. Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений : ЭОР / И.Г. Калина, Г.Ш. Ашрафуллина, К.Б. Тумаров. - 2017. - <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869>

Кудяшева А.Н. Практический раздел "Футбол" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" : ЭОР / А.Н. Кудяшева. - 2018. - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254>

Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр 'Академия', 2007. - 336 с. - [http://www.studmed.ru/nesterovskiy-di-basketbol-teoriya-i-metodika-obucheniya\\_7c14ce4e4e0.html](http://www.studmed.ru/nesterovskiy-di-basketbol-teoriya-i-metodika-obucheniya_7c14ce4e4e0.html)

Рыцарева В.В. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / В.В. Рыцарева. - М.:Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2 - <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=913753>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>- прошедшие инструктаж по технике безопасности;</li> <li>- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду - не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.</li> </ul> <p>При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять домашние задания в форме физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и формирование двигательных умений в видах спорта учебной программы, а также на подготовку к участию в спортивных соревнованиях и др. массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p> <p>На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя и выполнять его задания в силу своих способностей, не нарушая правил безопасного поведения в тренировочном процессе.</p> <p>После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организовано.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в каждом ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Бадминтон' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический блок ' Бадминтон' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Футбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Футбол' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Общая физическая подготовка' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Атлетическая гимнастика' рекомендуется использовать печатные учебные пособия кафедры 'Физическое воспитание и спорт', составленные для силовой подготовки девушек и юношей.</li> </ul>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	<p>Физическая подготовка в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности - процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма занимающихся, создающих благоприятные условия для совершенствования других сторон подготовки (технической, тактической) и успешной спортивной деятельности.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости) и функциональных возможностей организма занимающихся.</p> <p>ОФП предусматривает применение широкого круга упражнений и является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в любом виде спорта.</p> <p>ОФП - целевая задача физической подготовки студентов.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для определенной спортивной дисциплины. Например, в баскетболе наиболее важен высокий уровень развития скоростной выносливости (поскольку игра длится более часа и требует ускорений в различных соревновательных моментах), координации движений (т.к. в игре используется большое разнообразие двигательных элементов), силы (необходимой при противоборствах с соперником); а в тяжелой атлетике - уровень развития взрывной силы.</p> <p>Каждый норматив общей физической подготовленности студент может выполнить максимально на 10 баллов, при этом все контрольные упражнения он должен выполнить хотя бы на 1 балл.</p> <p>Достаточный уровень физической подготовленности, а кроме того, знания о технике двигательных действий, творческое мышление, наличие опыта являются предпосылками для формирования технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта.</p> <p>В процессе обучения техническим умениям и навыкам (элементам техники) применяют метод разучивания упражнения по частям и метод разучивания упражнения в целом.</p> <p>Метод разучивания упражнения по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в необходимое целое.</p> <p>Метод разучивания упражнения в целом предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно должно быть как конечная задача обучения. То есть если упражнение координационно не сложное или сложное, но его невозможно разделить на части (например, прыжок в воду), то оно разучивается все целиком. Если упражнение сложное и есть возможность его разбить на части, то здесь необходимо использовать метод разучивания упражнения по частям с последующим соединением в целостное его выполнение.</p> <p>Методика обучения и состоит в выборе рационального способа использования упражнений (в какой части тренировочного занятия или цикла давать, при каких условиях, последовательность упражнений, точная дозировка нагрузки и отдыха и др.).</p> <p>При оценке освоения элементов техники различных видов спорта студент должен полностью выполнить контрольное упражнение, по возможности продемонстрировав правильную технику. Уровень спортивных умений и навыков в видах спорта также оценивается по 10 бальной шкале.</p>



Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" студенты, по результатам врачебного обследования отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, должны в течение семестра посетить не менее 80% учебных занятий и по возможности и желанию проявить спортивную активность - участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета или помогать в их проведении, набрав таким образом необходимое для зачета количество баллов, утвержденное на кафедре 'Физическое воспитание и спорт'; а также в конце каждого учебного семестра сдать контрольные нормативы по общей физической подготовленности, предусмотренные учебной программой для вузов и выполнить тесты технической подготовленности по виду спорта, предусмотренному рабочей программой для каждого семестра.</p> <p>В случае пропуска большого количества учебных занятий возможна их отработка в дополнительную сессию.</p> <p>Суммарно по ходу освоения дисциплины можно набрать 100 баллов.  Баллы за работу в течение семестра (50 баллов) формируются следующим образом:  - баллы за каждое посещенное занятие, в ходе которого студент выполняет задания преподавателя (по 2 балла);  - до 10 баллов за спортивную активность - участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета или помощь в их проведении (определяются по протоколам соревнований, спискам спортивного клуба и т. п.);  - до 10 баллов за успешное выполнение нормативов технической подготовленности в видах спорта учебной программы (определенного для каждого конкретного семестра).  На итоговом зачете баллы формируются следующим образом:  - до 10 баллов за успешное выполнение каждого из контрольных нормативов по общей физической подготовленности.  Для получения зачета по физической культуре необходимо суммарно набрать не менее 56 баллов.</p> <p>Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты:</p> <p>а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов.</p> <p>б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).</p> <p>Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты:</p> <p>а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.</p> <p>б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.</p>

#### 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.

Спортивный зал.

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 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" и профилю подготовки "Электроснабжение".

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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2018

**Основная литература:**

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Изд. 2, перераб. - М. : Альфа-М; М. : ООО 'Научно-издательский центр ИНФРА-М', 2013. - 336 с.; - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=417975>.

Григорович Е.С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : 'Вышейшая школа', 2014. - 353 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>.

**Дополнительная литература:**

1. Калина И.Г. Обеспечение безопасности при занятиях физической культурой и спортом : методическая разработка / И.Г. Калина. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии Набережночелнинского института (филиала) К(П)ФУ, 2015. - 50 с.

2. Калина И.Г. Методическое обеспечение самостоятельной двигательной активности студентов : учебно-методическое пособие / И.Г. Калина, Н.В. Дробинина, Н.К. Камалов. - Набережные Челны : Изд-во НЧИ К(П)ФУ, 2017. - 100 с.

3. Калина И.Г. Общеразвивающие упражнения в самостоятельной тренировочной деятельности студентов : учебное пособие / И.Г. Калина, Н.Х. Гжемская. - Набережные Челны : Изд-во НЧИ К(П)ФУ, 2018. - 106 с.

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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.