

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



Утверждаю

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: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

## Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, к.н. (доцент) Гжемская Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHGzhemskaya@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения 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 демонстрировать способность и готовность:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность: применять результаты освоения дисциплины в самостоятельной систематической физкультурно-спортивной 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 08.03.01 "Строительство (Промышленное и гражданское строительство)" 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 10 зачетных(ые) единиц(ы) на 342 часа(ов).

Контактная работа - 342 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 342 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	14	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	20	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	18	0	0
4.	Тема 4. Бадминтон	1	0	20	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	10	0	0
6.	Тема 6. Легкая атлетика	2	0	10	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	3	0	8	0	0
8.	Тема 8. Атлетическая гимнастика	3	0	8	0	0
9.	Тема 9. Волейбол	3	0	16	0	0
11.	Тема 11. Общая физическая подготовка	3	0	4	0	0
12.	Тема 12. Лыжная подготовка	4	0	12	0	0
13.	Тема 13. Легкая атлетика	4	0	14	0	0
14.	Тема 14. Легкая атлетика	5	0	12	0	0
15.	Тема 15. Футбол	5	0	20	0	0
16.	Тема 16. Баскетбол	6	0	20	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	6	0	12	0	0
18.	Тема 18. Футбол	6	0	20	0	0
20.	Тема 20. Баскетбол	4	0	20	0	0
21.	Тема 21. Футбол	4	0	18	0	0
22.	Тема 22. Настольный теннис	5	0	10	0	0
23.	Тема 23. Атлетическая гимнастика	5	0	12	0	0
24.	Тема 24. Атлетическая гимнастика	6	0	10	0	0
25.	Тема 25. Бадминтон	6	0	18	0	0
26.	Тема 26. Баскетбол	2	0	16	0	0
	Итого		0	342	0	0

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения ? 2 ч. Попутная тренировка в режиме дня. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, гибкости).

##### Тема 2. Легкая атлетика

Обучение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Изучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений

Воспитание общей выносливости.

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

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

##### Тема 3. Атлетическая гимнастика

Обучить технике упражнений на тренажерах (уступающий режим, преодолевающий режим, Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). статический режим, правильное дыхание).

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).

Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений с гантелями.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

#### **Тема 4. 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 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).

#### **Тема 6. Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 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. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

#### **Тема 7. Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 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. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

#### **Тема 8. Атлетическая гимнастика**

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).

Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений с гантелями.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

#### **Тема 9. Волейбол**

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

#### **Тема 11. Общая физическая подготовка**

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

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения ? 2 ч. Попутная тренировка в режиме дня. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

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

#### **Тема 12. Лыжная подготовка**

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

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

Развитие общей выносливости, силы.

#### **Тема 13. Легкая атлетика**

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

Воспитание общей выносливости.

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

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

#### **Тема 14. Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 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. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

#### **Тема 15. Футбол**

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

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

#### **Тема 16. 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. Учебная игра. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

#### **Тема 17. Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 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. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

#### **Тема 18. Футбол**

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

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

#### **Тема 20. 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. Учебная игра.

#### **Тема 21. Футбол**

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча ?щечкой?. Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча ?щечкой?. Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы.

#### **Тема 22. Настольный теннис**

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

#### **Тема 23. Атлетическая гимнастика**

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).

Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений с гантелями.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины.

Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

#### **Тема 24. Атлетическая гимнастика**

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).  
 Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.  
 Комплекс упражнений с гантелями.  
 Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук.  
 Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины.  
 Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

#### Тема 25. 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 26. 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. Учебная игра. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

### 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
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	3. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка 6. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	26. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	7. Легкая атлетика 11. Общая физическая подготовка
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	9. 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	12. Лыжная подготовка 13. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	21. Футбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

**Семестр 5**

<b>Текущий контроль</b>			
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	14. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	23. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

**Семестр 6**

<b>Текущий контроль</b>			
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	16. Баскетбол 17. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	25. Бадминтон
3	Проверка практических навыков	ОК-8	18. 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, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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>					
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
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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>					

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
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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 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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	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 [F1500624040/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### Семестр 1

#### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 3

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).

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## **Семестр 2**

### **Текущий контроль**

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

Темы 5, 6

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 26

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.

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## **Семестр 3**

### **Текущий контроль**

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

Темы 7, 11

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 9

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## **Семестр 4**

### **Текущий контроль**

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

Темы 12, 13

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## 2. Письменное домашнее задание

Тема 21

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.

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 5

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Тема 14

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 23

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).

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 16, 17

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 25

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.

### 3. Проверка практических навыков

Тема 18

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F494031274/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>			
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	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения 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	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		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	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			

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.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения 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	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения 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	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	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/FKVOT/archive.htm> - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>

обзоры прессы и спортивного Интернета. - Информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://sport.atrus.ru/> - <http://www.infosport.ru>

Научно-методические журналы по физической культуре: - <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Методические указания при проведении практических занятий.</p> <p>При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</li> <li>2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.</li> <li>3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</li> <li>4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.</li> </ol>
тестирование физической подготовки	<p>Методические рекомендации к тестированию физической подготовленности:</p> <p>К занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>- прошедшие инструктаж по технике безопасности;</li> </ul> <p>Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p>Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.</p> <p>Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</p> <p>Организованно покидать место проведения занятий.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов и индикаторов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <p>уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</p> <p>подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</p> <p>- анализ и систематизация собранных по теме работы материалов;</p> <p>- подготовка плана написания работы;</p> <p>- написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) ? 5-8 стр.</p> <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p>
зачет	<p>Методические рекомендации к зачету:</p> <p>Бально-рейтинговая система оценки используется с целью лично-ориентированного обучения, стимулирования физкультурной активности, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья студентов. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде недифференцированного зачета. Студенты в начале семестра должны быть ознакомлены с оценками каждого вида контроля и положением о рейтинговой системе кафедры ФВиС. Рейтинг вводится по трем позициям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя)</li> <li>2. Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС)</li> <li>3. Спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).</li> </ol> <p>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком. Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>Для получения зачета по элективным курсам по физической культуре необходимо набрать не менее 56 баллов.</p>
проверка практических навыков	<p>Овладение знаниями и умениями - процесс индивидуальный. Каждый учащийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема, качества знаний, уровня сформированности умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки.</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.

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

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

Приложение 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: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

**Основная литература:**

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

Григорович Е. С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : 'Вышейшая шко-ла', 2014. - 353 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

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. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа:

<http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

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.- ISBN 978-5-238-01157-8.- Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

**Дополнительная литература:**

1. 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.
2. Калина И.Г. История античных и современных Олимпийских игр : учебное пособие / Калина И.Г., Гжемская Н.Х., Айдаров Р.А. - Набережные Челны : Изд-во НЧИ К(П)ФУ, 2017. - 152 с.
3. Камалов Н.К. Атлетическая подготовка студентов с использованием стандартного гимнастического оборудования: учебно-методическое пособие/ Н.К.Камалов, Н.П.Тагирова, Н.В.Дробинина - Набережные Челны: НЧИ КФУ, 2017. - 84 с.: ил.: 117
4. Никитин, Н. А. Развитие двигательных качеств студентов: учебное пособие / Н.В. Рыбицкий, Н.П. Тагирова, Г.Р. Данилова: под общей редакцией Н.А. Никитина. - Набережные Челны: Изд.-полигр.центр Набережночелнинского института К(П)ФУ, 2017. - 257 с.
5. Соломахин О.Б. Травматизм при занятиях физической культурой и спортом: причины возникновения, меры профилактики, первая медицинская помощь : учебное пособие / О.Б. Соломахин, И.Г. Калина, Э.И. Ахметшина. - Набережные Челны : Издательство Набережночелнинского филиала Поволжской ГАФКСиТ, 2015. - 100 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: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

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

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "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.