

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



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

### Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.Б.20

Направление подготовки: 54.03.01 - Дизайн

Профиль подготовки: Автомобильный дизайн

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Москвин Н.Г.

**Рецензент(ы):** Селиверстова Наталья Николаевна

#### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Высшей инженерной школы (Автомобильное отделение) (Набережночелнинский институт (филиал)):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 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 основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

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

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен уметь:

- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен владеть:

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.20 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 54.03.01 "Дизайн (Автомобильный дизайн)" и относится к базовой (обще-professionalной) части.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 338 часа(ов).

Контактная работа - 338 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 338 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

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

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

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	0	9	0	0
2.	Тема 2. Волейбол	1	0	9	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	9	0	0
4.	Тема 4. Баскетбол	1	0	9	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	12	0	0
6.	Тема 6. Бадминтон	2	0	10	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	10	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	24	0	0
9.	Тема 9. Футбол	3	0	24	0	0
10.	Тема 10. Бадминтон	3	0	24	0	0
11.	Тема 11. Лыжная подготовка	4	0	16	0	0
12.	Тема 12. ОФП	4	0	4	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	4	0	8	0	0
14.	Тема 14. Легкая атлетика	4	0	28	0	0
15.	Тема 15. Футбол	4	0	8	0	0
16.	Тема 16. ОФП	5	0	6	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	5	0	22	0	0
18.	Тема 18. Атлетическая гимнастика	5	0	8	0	0
19.	Тема 19. Баскетбол	5	0	18	0	0
20.	Тема 20. Баскетбол	6	0	25	0	0
21.	Тема 21. Атлетическая гимнастика	6	0	25	0	0
22.	Тема 22. Легкая атлетика	6	0	30	0	0
	Итого		0	338	0	0

### 4.2 Содержание дисциплины

#### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. ОФП. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения.

Попутная тренировка в режиме дня.

## **Тема 2. Волейбол**

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

Техника передвижений волейболиста. Подвижные игры с волейбольным мячом.

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

Блокирование нападающего удара.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

## **Тема 3. Атлетическая гимнастика**

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

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

Упражнения на тренажерах для разностороннего развития тела. Упражнения со штангой.

## **Тема 4. Баскетбол**

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

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

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

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

## **Тема 5. Лыжная подготовка**

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

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

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

## **Тема 6. Бадминтон**

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

Техника ударов по волану слева.

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

Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Техника высокой атакующей подачи.

Техника плоской подачи.

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

Нападающий удар в бадминтоне.

Учебная игра.

## **Тема 7. Легкая атлетика**

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

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

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

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

## **Тема 8. Легкая атлетика**

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

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).  
Воспитание общей выносливости.  
Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.  
Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.  
Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

#### **Тема 9. Футбол**

Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой.  
Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.  
Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

#### **Тема 10. Бадминтон**

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа.  
Техника ударов по волану слева.  
Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.  
Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.  
Техника высокой атакующей подачи.  
Техника плоской подачи.  
Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.  
Нападающий удар в бадминтоне.

#### **Тема 11. Лыжная подготовка**

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км).  
Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости.  
Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов.  
Сдача контрольных нормативов по лыжам.

#### **Тема 12. ОФП**

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

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

Атлетическая гимнастика. Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).  
Обучить технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп.  
Комплекс упражнений ♦ 1 с гантелями.  
Комплекс упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

#### **Тема 14. Легкая атлетика**

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).  
Воспитание общей выносливости.  
Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.  
Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).  
Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м.  
Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 2000-3000 м.

#### **Тема 15. Футбол**

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

#### **Тема 16. ОФП**

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

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

#### **Тема 17. Легкая атлетика**

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

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

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

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

Воспитание общей выносливости.

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

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

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

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

Обучение прыжку с места.

#### **Тема 18. Атлетическая гимнастика**

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

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

Базовые упражнения - приседание со штангой и становая тяга.

#### **Тема 19. Баскетбол**

Техника передвижений : стойки, остановки, повороты.

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

Учебная игра.

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

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

#### **Тема 20. Баскетбол**

Основы владения мячом в баскетболе. Передачи и ловля мяча. Основы передач мяча. Типы передач мяча.

Основы ловли мяча. Ведение мяча(дриблинг). Виды бросков мяча в корзину(с места, в игре).Техника штрафного броска. Подбор мяча отскочившего от щита во время броска в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

#### **Тема 21. Атлетическая гимнастика**

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

#### **Тема 22. Легкая атлетика**

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

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

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

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

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			



Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
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
2	Тестирование	ОК-8	7. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	8. Легкая атлетика
2	Тестирование	ОК-8	8. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	12. ОФП
2	Тестирование	ОК-8	12. ОФП
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	17. Легкая атлетика
2	Тестирование	ОК-8	17. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	22. Легкая атлетика
2	Тестирование	ОК-8	21. Атлетическая гимнастика
3	Тестирование	ОК-8	21. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
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 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 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

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 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 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 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>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2 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**

**Семестр 1**

**Текущий контроль**

**1. Тестирование физической подготовки**

Тема 1

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

**2. Тестирование**

Тема 1

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

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

**Зачет**

Зачетные нормативы:

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

**Семестр 2**

**Текущий контроль**

**1. Тестирование физической подготовки**

## Тема 5

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

### 2. Тестирование

#### Тема 7

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

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

### Зачет

Зачетные нормативы:

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

## Семестр 3

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

#### Тема 8

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

### 2. Тестирование

#### Тема 8

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

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

### Зачет

Зачетные нормативы:

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

## Семестр 4

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

#### Тема 12

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

### 2. Тестирование

## Тема 12

1. Основные принципы физического воспитания.
2. Ключевые методы физического воспитания.
3. Основы обучения движениям.
4. Количество этапов обучения движениям.
4. Воспитание физических качеств.
5. Общая физическая подготовка.
7. Содержание спортивной подготовки.
8. Факторы, влияющие на интенсивность физических нагрузок.
9. Основные формы занятий физическими упражнениями.
10. Учебно-тренировочное занятие, его построение и структура.
11. Понятия общей и моторной плотности занятия.

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

### Зачет

Зачетные нормативы:

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

## Семестр 5

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Тема 17

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

#### 2. Тестирование

Тема 17

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

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

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

### Зачет

Зачетные нормативы:

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

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Тема 22

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

#### 2. Тестирование

Тема 21

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. Упражнения с гантелями.
  2. Выбор методики занятий атлетической гимнастикой.
  3. Питание атлета занимающегося атлетической гимнастикой .
  4. Гармоничное развитие атлета занимающегося атлетической гимнастикой.
  5. Специализированная тренировка отстающих мышц на занятиях атлетической гимнастикой.
  6. Формирование плечевого пояса на занятиях атлетической гимнастикой.
  7. Развитие грудных мышц на занятиях атлетической гимнастикой.
  8. Развитие мышцы спины на занятиях атлетической гимнастикой .
  9. Развитие мышц бедра на занятиях атлетической гимнастикой .
  10. Развитие мышц пресса на занятиях атлетической гимнастикой..
  11. Развитие мышц плеча на занятиях атлетической гимнастикой.
  12. Преодоление застоев в атлетической гимнастике. Специализация на базе отдельного тренинга.
- (для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>)

### 3. Тестирование

Тема 21

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

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

### Зачет

Зачетные нормативы:

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

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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>			



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	-
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 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	-



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

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; . ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/417975>
2. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/780465>
3. Переверзев В. А. Физическая культура: учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред.Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN978-985-06-2431-4. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/read?pid=509590>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/959331>
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева .- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013 .- 304 с .- (Начальное и среднее профессиональное образование) .- Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .- В пер .- Библиогр. : с. 294-296 .- ISBN 978-5-7695-9987-3.- Текст: непосредственный. (99 экз.)
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд.,с измен. и дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2017. -432 с.- ISBN 978-5-906839-97-8. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104018>

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

- Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>  
 Информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://www.infosport.ru>  
 Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>На практических занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий. Перед началом и в ходе самого занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</li> <li>2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.</li> <li>3. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>4. Организованно покидать место проведения занятий.</li> <li>5.Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.</li> </ol>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	К тестированию физической подготовленности допускаются студенты: - прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, внимательно выполняющие распоряжения преподавателя.
тестирование	Во время подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме, также можно использовать литературные источники. Для подготовки к тестированию по темам: ОФП, волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, лыжная подготовка, бадминтон, легкая атлетика, футбол рекомендуется использовать теоретический материал представленный в ЭОР.
зачет	Во время подготовки к зачету по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо опираться на полученные знания по технике выполнения тех или иных упражнений, на нормативные требования по тем или иным видам спорта, а именно волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, лыжный спорт, бадминтон, легкая атлетика, футбол и т.д.

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

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

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.

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

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

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 54.03.01 "Дизайн" и профилю подготовки "Автомобильный дизайн".