

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет филологии и истории



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б1.О.03.03

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Родной язык и литература, дошкольное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Шаймарданова Л.Ш.

Рецензент(ы): Разживин О.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет филологии и истории):

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) старший преподаватель, б/с Шаймарданова Л.Ш. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), LSShajmardanova@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Должен уметь:

- применять на практике знания и умения, полученные на занятиях 'Физическая культура';
- составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.

Должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.

Должен демонстрировать способность и готовность:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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.О.03.03 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Родной язык и литература, дошкольное образование)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5 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 328 часа(ов).

Контактная работа - 4 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 4 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 320 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует во 2 семестре; отсутствует в 3 семестре; отсутствует в 4 семестре; зачет в 5 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. Легкая атлетика	2	0	0	0	16
2.	Тема 2. Гимнастика	2	0	0	0	16
3.	Тема 3. Лыжная подготовка	2	0	0	0	14
4.	Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	2	0	0	0	8
5.	Тема 5. Спортивные игры -баскетбол	3	0	0	0	32
6.	Тема 6. Легкая атлетика	3	0	0	0	30
7.	Тема 7. Гимнастика	3	0	0	0	30
8.	Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	3	0	0	0	16
9.	Тема 9. Спортивные игры -волейбол	4	0	0	0	30
10.	Тема 10. Лыжная подготовка	4	0	0	0	28
11.	Тема 11. Гимнастика	4	0	2	0	26
12.	Тема 12. Легкая атлетика	4	0	0	0	22
13.	Тема 13. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	5	0	0	0	14
14.	Тема 14. Гимнастика	5	0	0	0	12
15.	Тема 15. Легкая атлетика	5	0	2	0	14
16.	Тема 16. Спортивные игры -волейбол	5	0	0	0	12
	Итого		0	4	0	320

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый

разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега.

Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 2. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 3. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 5. Спортивные игры -баскетбол

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 6. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый

разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега.

Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 7. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 9. Спортивные игры -волейбол

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двухсторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 10. Лыжная подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 11. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 12. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый

разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега.

Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 13. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 14. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 15. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый

разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега.

Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 16. Спортивные игры -волейбол

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

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

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаленного электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	1. Легкая атлетика 2. Гимнастика 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Легкая атлетика 2. Гимнастика 3. Лыжная подготовка

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
3	Тестирование	УК-7	1. Легкая атлетика 2. Гимнастика 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	5. Спортивные игры -баскетбол 6. Легкая атлетика 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	5. Спортивные игры -баскетбол 6. Легкая атлетика 7. Гимнастика
3	Тестирование	УК-7	5. Спортивные игры -баскетбол 6. Легкая атлетика 7. Гимнастика
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	9. Спортивные игры -волейбол 10. Лыжная подготовка 12. Легкая атлетика
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	9. Спортивные игры -волейбол 10. Лыжная подготовка
3	Тестирование	УК-7	9. Спортивные игры -волейбол 10. Лыжная подготовка 12. Легкая атлетика
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	13. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг) 15. Легкая атлетика 16. Спортивные игры -волейбол
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	13. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг) 14. Гимнастика 15. Легкая атлетика 16. Спортивные игры -волейбол
3	Тестирование	УК-7	14. Гимнастика 15. Легкая атлетика
	Зачет	УК-7	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 2					
Текущий контроль					
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. Проявлен хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Проявлен удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Проявлен неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3
Семестр 3					
Текущий контроль					
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.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3
Семестр 4					
Текущий контроль					
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.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3
Семестр 5					
Текущий контроль					
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.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

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 2

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 1, 2, 4

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. История развития легкой атлетики в России .
4. История развития легкой атлетики в Татарстане.
5. История развития лыжных гонок в России .
6. История развития лыжных гонок в Татарстане.
7. История развития волейбола в России .
8. История развития волейбола в Татарстане.
9. Основы рационального питания.
10. Витамины. Минералы и микроэлементы.

2. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3

ЮНОШИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 3000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
7. Прыжок в длину с места (см)
8. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 2000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Прыжки в длину с места (см)
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
8. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

3. Тестирование

Темы 1, 2, 4

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
А) Физический труд
Б) Умственный труд
В) Сельскохозяйственный труд
Г) Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
А) Сердечная мышца
Б) Ромбовидная мышца
В) Икроножная мышца
Г) Трапециевидная мышца
3. В чем проявляется утомление?

- А) Ощущается прилив сил
 - Б) Улучшается память
 - В) Уменьшается сила и выносливость мышц
 - Г) Улучшается координация
4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
- А) Кувырок
 - Б) Толкание ядра
 - В) Ходьба на лыжах
 - Г) Езда на велосипеде
5. Что является компонентами здорового образа жизни?
- А) Прием энергетических коктейлей
 - Б) Походы в ночной клуб
 - В) Правильное питание и режим дня
 - Г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
- А) Овощи, фрукты и мясные продукты
 - Б) Каши и молочные продукты
 - В) Копченую колбасу
 - Г) Сладости
7. Что является вредными привычками?
- А) Курение
 - Б) Прием алкоголя и наркотиков
 - В) Прогулки за городом
 - Г) Занятия танцами
8. Состояние физического, духовного и социального благополучия
- А) Отсутствие болезней
 - Б) Хорошее самочувствие
 - В) Комфортное состояние
9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
- А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - Б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - В) Понижает выносливость и работоспособность
 - Г) Уменьшает количество лет
10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?
- А) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - Б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - В) Больше активно двигаться
 - Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
- А) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 - Б) Монотонность занятий ходьбой
 - В) Можно заниматься в любом возрасте
 - Г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
- А) Бокс
 - Б) Ходьба
 - В) Плавание
 - Г) Тяжелая атлетика
13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- А) Повышают силовые способности
 - Б) Увеличивают количество жировой ткани
 - В) Улучшают потребление организмом кислорода
 - Г) Увеличивают эффективность работы сердца
14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
- А) не менее 30 минут
 - Б) более 5 часов
 - В) не более 10 минут
 - Г) не более 30 минут
15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
- А) 120-140 шагов в минуту
 - Б) Свыше 140

- В) Не более 80 шагов в минуту
Г) 80-100 шагов в минуту
16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
А) 4 часа
Б) 2 часа
В) 1 час
Г) 10 минут
17. Задачи физического воспитания:
А) Воспитание спортсменов массовых разрядов
Б) Воспитание спортсменов высших разрядов
В) Укрепление здоровья
Г) Гармоничное развитие личности
18. Каковы задачи мышечной релаксации?
А) Увеличение длины мышечных волокон
Б) Увеличение толщины мышечных волокон
В) Выведение продуктов распада из работавших мышц
Г) Снятие напряжения
19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
А) Развитие силы
Б) Развитие выносливости
В) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
Г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
А) Основная
Б) Подготовительная
В) Заключительная
Г) Дополнительная
21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
Б) Произвольное расслабление отдельных мышц
В) Удары по напряженной мышце
Г) Статическое напряжение

Семестр 3

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 5, 6, 8

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. История развития легкой атлетики в России .
4. История развития легкой атлетики в Татарстане.
5. История развития лыжных гонок в России .
6. История развития лыжных гонок в Татарстане.
7. История развития волейбола в России .
8. История развития волейбола в Татарстане.
9. Основы рационального питания.
10. Витамины. Минералы и микроэлементы.

2. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 6, 7

ЮНОШИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 3000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
7. Прыжок в длину с места (см)
8. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника

12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 2000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Прыжки в длину с места (см)
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
8. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

3. Тестирование

Темы 5, 6, 7

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
 - А) Физический труд
 - Б) Умственный труд
 - В) Сельскохозяйственный труд
 - Г) Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
 - А) Сердечная мышца
 - Б) Ромбовидная мышца
 - В) Икроножная мышца
 - Г) Трапецевидная мышца
3. В чем проявляется утомление?
 - А) Ощущается прилив сил
 - Б) Улучшается память
 - В) Уменьшается сила и выносливость мышц
 - Г) Улучшается координация
4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
 - А) Кувырок
 - Б) Толкание ядра
 - В) Ходьба на лыжах
 - Г) Езда на велосипеде
5. Что является компонентами здорового образа жизни?
 - А) Прием энергетических коктейлей
 - Б) Походы в ночной клуб
 - В) Правильное питание и режим дня
 - Г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
 - А) Овощи, фрукты и мясные продукты
 - Б) Каши и молочные продукты
 - В) Копченую колбасу
 - Г) Сладости
7. Что является вредными привычками?
 - А) Курение
 - Б) Прием алкоголя и наркотиков
 - В) Прогулки за городом
 - Г) Занятия танцами
8. Состояние физического, духовного и социального благополучия
 - А) Отсутствие болезней
 - Б) Хорошее самочувствие

В) Комфортное состояние

9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности

Б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса

В) Понижает выносливость и работоспособность

Г) Уменьшает количество лет

10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?

А) Долго отдыхать после каждого упражнения

Б) Пополнять растроченные калории едой и напитками

В) Больше активно двигаться

Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

А) Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Б) Монотонность занятий ходьбой

В) Можно заниматься в любом возрасте

Г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

А) Бокс

Б) Ходьба

В) Плавание

Г) Тяжелая атлетика

13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

А) Повышают силовые способности

Б) Увеличивают количество жировой ткани

В) Улучшают потребление организмом кислорода

Г) Увеличивают эффективность работы сердца

14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

А) не менее 30 минут

Б) более 5 часов

В) не более 10 минут

Г) не более 30 минут

15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

А) 120-140 шагов в минуту

Б) Свыше 140

В) Не более 80 шагов в минуту

Г) 80-100 шагов в минуту

16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

А) 4 часа

Б) 2 часа

В) 1 час

Г) 10 минут

17. Задачи физического воспитания:

А) Воспитание спортсменов массовых разрядов

Б) Воспитание спортсменов высших разрядов

В) Укрепление здоровья

Г) Гармоничное развитие личности

18. Каковы задачи мышечной релаксации?

А) Увеличение длины мышечных волокон

Б) Увеличение толщины мышечных волокон

В) Выведение продуктов распада из работавших мышц

Г) Снятие напряжения

19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

А) Развитие силы

Б) Развитие выносливости

В) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

Г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

А) Основная

Б) Подготовительная

В) Заключительная

Г) Дополнительная

21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

Б) Произвольное расслабление отдельных мышц

В) Удары по напряженной мышце

Г) Статическое напряжение

Семестр 4

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 9, 10, 12

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Понятия в области физической культуры.

3. История развития легкой атлетики в России .

4. История развития легкой атлетики в Татарстане.

5. История развития лыжных гонок в России .

6. История развития лыжных гонок в Татарстане.

7. История развития волейбола в России .

8. История развития волейбола в Татарстане.

9. Основы рационального питания.

10. Витамины. Минералы и микроэлементы.

2. Тестирование физической подготовки

Темы 9, 10

ЮНОШИ

1. Бег 100 м (с)

2. Бег 1000 м (мин, с)

3. Бег 3000 м (мин, с)

4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)

5. Наклон вперед на прямых ногах (см)

6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)

7. Прыжок в длину с места (см)

8. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)

9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)

10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника

12. Прием мяча сверху

13. Прием мяча снизу

14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии

15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

1. Бег 100 м (с)

2. Бег 1000 м (мин, с)

3. Бег 2000 м (мин, с)

4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)

5. Наклон вперед на прямых ногах (см)

6. Прыжки в длину с места (см)

7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)

8. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника

12. Прием мяча сверху

13. Прием мяча снизу

14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии

15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

3. Тестирование

Темы 9, 10, 12

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

А) Физический труд

Б) Умственный труд

В) Сельскохозяйственный труд

- Г) Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
- А) Сердечная мышца
Б) Ромбовидная мышца
В) Икроножная мышца
Г) Трапециевидная мышца
3. В чем проявляется утомление?
- А) Ощущается прилив сил
Б) Улучшается память
В) Уменьшается сила и выносливость мышц
Г) Улучшается координация
4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
- А) Кувырок
Б) Толкание ядра
В) Ходьба на лыжах
Г) Езда на велосипеде
5. Что является компонентами здорового образа жизни?
- А) Прием энергетических коктейлей
Б) Походы в ночной клуб
В) Правильное питание и режим дня
Г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
- А) Овощи, фрукты и мясные продукты
Б) Каши и молочные продукты
В) Копченую колбасу
Г) Сладости
7. Что является вредными привычками?
- А) Курение
Б) Прием алкоголя и наркотиков
В) Прогулки за городом
Г) Занятия танцами
8. Состояние физического, духовного и социального благополучия
- А) Отсутствие болезней
Б) Хорошее самочувствие
В) Комфортное состояние
9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
- А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
Б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
В) Понижает выносливость и работоспособность
Г) Уменьшает количество лет
10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?
- А) Долго отдыхать после каждого упражнения
Б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
В) Больше активно двигаться
Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
- А) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
Б) Монотонность занятий ходьбой
В) Можно заниматься в любом возрасте
Г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
- А) Бокс
Б) Ходьба
В) Плавание
Г) Тяжелая атлетика
13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- А) Повышают силовые способности
Б) Увеличивают количество жировой ткани
В) Улучшают потребление организмом кислорода
Г) Увеличивают эффективность работы сердца
14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- А) не менее 30 минут
 - Б) более 5 часов
 - В) не более 10 минут
 - Г) не более 30 минут
15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
- А) 120-140 шагов в минуту
 - Б) Свыше 140
 - В) Не более 80 шагов в минуту
 - Г) 80-100 шагов в минуту
16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
- А) 4 часа
 - Б) 2 часа
 - В) 1 час
 - Г) 10 минут
17. Задачи физического воспитания:
- А) Воспитание спортсменов массовых разрядов
 - Б) Воспитание спортсменов высших разрядов
 - В) Укрепление здоровья
 - Г) Гармоничное развитие личности
18. Каковы задачи мышечной релаксации?
- А) Увеличение длины мышечных волокон
 - Б) Увеличение толщины мышечных волокон
 - В) Выведение продуктов распада из работавших мышц
 - Г) Снятие напряжения
19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- А) Развитие силы
 - Б) Развитие выносливости
 - В) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 - Г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
- А) Основная
 - Б) Подготовительная
 - В) Заключительная
 - Г) Дополнительная
21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
- А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 - Б) Произвольное расслабление отдельных мышц
 - В) Удары по напряженной мышце
 - Г) Статическое напряжение

Семестр 5

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Темы 13, 15, 16

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. История развития легкой атлетики в России .
4. История развития легкой атлетики в Татарстане.
5. История развития лыжных гонок в России .
6. История развития лыжных гонок в Татарстане.
7. История развития волейбола в России .
8. История развития волейбола в Татарстане.
9. Основы рационального питания.
10. Витамины. Минералы и микроэлементы.

2. Тестирование физической подготовки

Темы 13, 14, 15, 16

ЮНОШИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 3000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)

5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
7. Прыжок в длину с места (см)
8. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 2000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Прыжки в длину с места (см)
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
8. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

3. Тестирование

Темы 14, 15

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
 - А) Физический труд
 - Б) Умственный труд
 - В) Сельскохозяйственный труд
 - Г) Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
 - А) Сердечная мышца
 - Б) Ромбовидная мышца
 - В) Икроножная мышца
 - Г) Трапециевидная мышца
3. В чем проявляется утомление?
 - А) Ощущается прилив сил
 - Б) Улучшается память
 - В) Уменьшается сила и выносливость мышц
 - Г) Улучшается координация
4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
 - А) Кувырок
 - Б) Толкание ядра
 - В) Ходьба на лыжах
 - Г) Езда на велосипеде
5. Что является компонентами здорового образа жизни?
 - А) Прием энергетических коктейлей
 - Б) Походы в ночной клуб
 - В) Правильное питание и режим дня
 - Г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
6. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
 - А) Овощи, фрукты и мясные продукты
 - Б) Каши и молочные продукты
 - В) Копченую колбасу
 - Г) Сладости
7. Что является вредными привычками?

- А) Курение
 - Б) Прием алкоголя и наркотиков
 - В) Прогулки за городом
 - Г) Занятия танцами
8. Состояние физического, духовного и социального благополучия
- А) Отсутствие болезней
 - Б) Хорошее самочувствие
 - В) Комфортное состояние
9. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
- А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - Б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - В) Понижает выносливость и работоспособность
 - Г) Уменьшает количество лет
10. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями?
- А) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - Б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - В) Больше активно двигаться
 - Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
11. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
- А) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 - Б) Монотонность занятий ходьбой
 - В) Можно заниматься в любом возрасте
 - Г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
12. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
- А) Бокс
 - Б) Ходьба
 - В) Плавание
 - Г) Тяжелая атлетика
13. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
- А) Повышают силовые способности
 - Б) Увеличивают количество жировой ткани
 - В) Улучшают потребление организмом кислорода
 - Г) Увеличивают эффективность работы сердца
14. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
- А) не менее 30 минут
 - Б) более 5 часов
 - В) не более 10 минут
 - Г) не более 30 минут
15. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
- А) 120-140 шагов в минуту
 - Б) Свыше 140
 - В) Не более 80 шагов в минуту
 - Г) 80-100 шагов в минуту
16. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
- А) 4 часа
 - Б) 2 часа
 - В) 1 час
 - Г) 10 минут
17. Задачи физического воспитания:
- А) Воспитание спортсменов массовых разрядов
 - Б) Воспитание спортсменов высших разрядов
 - В) Укрепление здоровья
 - Г) Гармоничное развитие личности
18. Каковы задачи мышечной релаксации?
- А) Увеличение длины мышечных волокон
 - Б) Увеличение толщины мышечных волокон
 - В) Выведение продуктов распада из работавших мышц
 - Г) Снятие напряжения
19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
- А) Развитие силы

- Б) Развитие выносливости
В) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
Г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
А) Основная
Б) Подготовительная
В) Заключительная
Г) Дополнительная
21. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
А) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
Б) Произвольное расслабление отдельных мышц
В) Удары по напряженной мышце
Г) Статическое напряжение

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.
4. Уровень здоровья как характеристика общества.
5. Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
7. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
9. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
10. Критерии дозирования физических нагрузок.
11. Субъективные показатели самоконтроля.
12. Объективные показатели самоконтроля.
13. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
14. Функциональные пробы.
15. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья
17. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
18. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
19. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
20. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
21. Специальная физическая подготовка.
22. Наследственность и ее влияние на здоровье.
23. Основы методики развития физических способностей человека.
24. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
25. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.

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

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

- 56 баллов и более - "зачтено".
55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

- 86 баллов и более - "отлично".
71-85 баллов - "хорошо".
56-70 баллов - "удовлетворительно".
55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 2			
Текущий контроль			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
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.	1	1
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	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.	3	1
Семестр 3			
Текущий контроль			
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.	1	1
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	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.	3	1
Семестр 4			
Текущий контроль			
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.	1	1
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	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.	3	1
Семестр 5			
Текущий контроль			
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.	1	11
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	10
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	3	20

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

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

7.1 Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
4. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Третьякова Н.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры[Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

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

Informika Федеральное государственное автономное учреждение [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.informika.ru - Режим доступа: www.informika.ru

Бесплатная электронная библиотека онлайн Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru> - Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>.

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя. На занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре допускаются студенты одетые в спортивную одежду и обувь, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр.

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>При самостоятельной работе над изучаемым материалом студентам следует работать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к занятию включает 2 этапа: 1й - организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе слушатель планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку слушателя к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы слушатель должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале занятия слушатели под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности. Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы слушателей. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у слушателя, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать у слушателей умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал. Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования у слушателей. Преподаватель может рекомендовать слушателям следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах. План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект. Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменное домашнее задание пишется на основании изучения предложенной преподавателем литературы или литературы самостоятельно найденной студентом. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий по данной дисциплине.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>При подготовке к тестированию необходимо опираться на лекционный материал, данный преподавателем на занятиях, а также на источники, которые разбирались на практических занятиях и литературу, найденную студентом самостоятельно. Каждый тест содержит четыре ответа два из которых правильные. Тестовая система предусматривает вопросы, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и один или несколько неправильных ответов. Нередко в вопросе уже содержится смысловая подсказка, что правильным является только один ответ, поэтому при его нахождении продолжать дальнейшие поиски уже не требуется. Начать надо с того задания, которое вызывает у Вас меньше затруднений, затем переходите к другим заданиям. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Для заданий с выбором ответа из трех предложенных вариантов выберите один верный.</p>
тестирование физической подготовки	<p>Бег на короткую дистанцию. Принять И.П. низкого старта. По сигналу совершить стартовый разгон, далее продолжить максимально быстрый бег с работой рук в соответствии с правилом перекрестной координации. Движение на всей дистанции строго по прямой. Бег на средние и длинные дистанции. Принять И.П. высокого старта. Перед началом бега спортсмены располагаются в 3 м от линии старта. По команде "На старт!" бегун становится перед стартовой линией таким образом, чтобы сильнейшая нога находилась у линии, а другая была отставлена на полшага назад и немного в сторону. Туловище в этом положении подается несколько вперед, и вес тела находится на выставленной вперед ноге. Разноименная рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед, другая рука полусогнута и отведена назад. Прыжок в длину с места. Всего 3 попытки. Лучший результат - в зачет. Можно махать руками при выполнении прыжка. Исключить: заступ за линию или касания ее, предварительный подскок, поочередного отталкивания ногами, при уходе с места приземления назад по направлению прыжка. Подъем туловища из положения лежа - И.П. лежа на горизонтальной поверхности, ноги в коленях согнуты, стопы прижаты к полу и зафиксированы, кисти в замок за головой. Подъем туловища в вертикальное положение (амплитуда работы туловища - 90градусов). Подтягивание - И.П. вис широким хватом, туловище прямое, ногами не касаясь пола. Подъем и опускание туловища за счет сгибания и разгибания рук без раскачивания и инерции. Подтягивание в висе лежа - И.П. вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота перекладины - 90 см. Необходимо совершить сгибание рук до касания подбородком перекладины без рывков или прогиба туловища. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Фиксация в верхней точки на 1 с. Затем руки разгибаются и занимает исходное положение. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Упор, руки выпрямлены; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выйти в упор до полного выпрямления рук. Наклон вперед на прямых ногах. Упражнение выполняется на гимнастической скамье. И.П. - основная стойка, ноги на ширине 20 см. носки ног на уровне края гимнастической скамьи. Выполнить наклон вперед на прямых ногах. Пальцами рук стараться тянуться ниже уровня скамьи. Приседания на одной ноге. И.П. - Стоя на одной ноге, вторая нога без опоры, руки произвольно. Выполнить присед на опорной ноге, вторая нога прямая.</p>
зачет	<p>Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся дается время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.</p>

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 дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

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

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

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

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

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

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Родной язык и литература, дошкольное образование .