

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



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.Б.21

Направление подготовки: 15.03.04 - Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Ихсанов И.С.

**Рецензент(ы):** Гжемская Н.Х.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

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

Учебно-методическая комиссия Высшей инженерной школы (Отделение информационных технологий и энергетических систем) (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) доцент, к.н. (доцент) Ихсанов И.С. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), ISIhsanov@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-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

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

Должен уметь:

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

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- 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.Б.21 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 15.03.04 "Автоматизация технологических процессов и производств ()" и относится к базовой (общепрофессиональной) 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 334 часа(ов).

Контактная работа - 334 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 334 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

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

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

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	0	14	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	16	0	0
3.	Тема 3. Бадминтон	1	0	14	0	0
4.	Тема 4. Лыжная подготовка	1	0	10	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	20	0	0
6.	Тема 6. Атлетическая гимнастика	2	0	14	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	20	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	12	0	0
9.	Тема 9. Волейбол	3	0	14	0	0
10.	Тема 10. Настольный теннис	3	0	10	0	0
11.	Тема 11. Общая физическая подготовка	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Лыжная подготовка	3	0	10	0	0
13.	Тема 13. Лыжная подготовка	4	0	20	0	0
14.	Тема 14. Атлетическая гимнастика	4	0	18	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	4	0	16	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	32	0	0
17.	Тема 17. Футбол	5	0	22	0	0
18.	Тема 18. Баскетбол	6	0	20	0	0
19.	Тема 19. Легкая атлетика	6	0	20	0	0
20.	Тема 20. Футбол	6	0	24	0	0
	Итого		0	334	0	0

##### 4.2 Содержание дисциплины

###### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине.

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

Упражнения на расслабление.

Упражнения на внимание.

###### Тема 2. Легкая атлетика

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

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

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

###### Тема 3. 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 4. 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).

Обучение техники поворота переступанием.

Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ).

Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ).

Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода.

Обучение техники торможений падением, упором, плугом; прохождение спусков и подъёмов.

Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом.

#### **Тема 5. Лыжная подготовка**

Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ.

Совершенствование техники ранее изученных ходов.

Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Развитие силы, быстроты, общей выносливости.

Определить степень технической подготовленности учащихся.

Развитие специальной выносливости, ловкости.

Сдача контрольных нормативов по лыжам.

#### **Тема 6. Атлетическая гимнастика**

Обучить технике упражнений на тренажерах (уступающий режим, преодолевающий режим, статический режим, правильное дыхание).

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

Принципы подбора упражнений и проведения тренировок на максимальное увеличение силы мышц.

Комплекс упражнений ♦ 1 с гантелями.

#### **Тема 7. Легкая атлетика**

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

Воспитание скоростной выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжки (подготовительные упражнения).

Обучение прыжку с места.

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

#### **Тема 8. Легкая атлетика**

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

Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

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

Воспитание скоростной и специальной выносливости.

Повторение техники прыжка с места.

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

#### **Тема 9. Волейбол**

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху.

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 10. Настольный теннис**

Учебная игра.

История зарождения настольного тенниса.

Теннисный мяч.

Ракетки.

Техника игры настольного тенниса.

Хватка ракетки. Стойка теннисиста.

Виды ударов в настольном теннисе.

Подставка.

Срезка.

Накат.

Поддачи мяча в настольном теннисе.

Виды подач.

Подача откидкой слева.

Подача откидкой справа.

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

Дыхательные упражнения.

Аутотренинг.

Попутная тренировка в режиме дня.

Физкультминутка.

Физкультурная пауза.

Упражнения общей и специальной физической подготовки (на развитие общей и специальной выносливости, максимальной скорости, скоростной выносливости, силы, силовой выносливости, гибкости).

Упражнения на равновесие.

### **Тема 12. Лыжная подготовка**

Повторение упражнений строевой подготовки с лыжами и на лыжах.

Повторение основ лыжной техники.

Длительная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-до140 уд/мин.) на слабопересечённой местности (3-5км).

Совершенствование техники поворота переступанием.

Повторение техники одновременного бесшажного хода (ОБХ).

Обучение одновременного двухшажного конькового хода с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода.

### **Тема 13. Лыжная подготовка**

Обучение одновременного одношажного конькового хода с совершенствованием техники хода в целом.

Развитие общей выносливости, силы.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом.

Совершенствование техники прохождения спусков и подъёмов.

Совершенствование техники классических и коньковых ходов.

Определить степень технической подготовленности учащихся.

Сдача контрольных нормативов по лыжам.

### **Тема 14. Атлетическая гимнастика**

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

Комплекс упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

Дыхательные упражнения.

Аутотренинг.

Попутная тренировка в режиме дня.

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

### **Тема 15. Легкая атлетика**

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

Повторение техники бега на средние дистанции: повторение техники высокого старта, распределения сил на дистанции, финиширования.

Отработка техники бега на короткие дистанции: выполнения стартовых положений, техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

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

### Тема 16. Легкая атлетика

Отработка техники бега на средние дистанции.

Бег на короткие (30, 60, 100 м) и средние дистанции (800, 1500, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Контрольное занятие по л/а.

Отработка техники прыжков в длину с места.

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

### Тема 17. Футбол

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы.

Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Ведение мяча, с изменением направления и скорости передвижения.

Отбор мяча перехватом; в выпаде.

Передача мяча щечкой.

Обработка мяча в одно касание.

Жонглирование ногой, бедром, головой.

Игра в квадрате 4/2.

Учебно-тренировочная игра.

### Тема 18. Баскетбол

Техника передвижений, стойки, остановки, повороты.

Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола.

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

### Тема 19. Легкая атлетика

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Специальные беговые упражнения.

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Повторение техники бега на короткие дистанции (60, 100 м).

Повторение техники бега на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

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

### Тема 20. Футбол

Закрепление техники ведения мяча, с изменением направления и скорости передвижения. Закрепление техники отбора мяча перехватом; в выпаде.

Закрепление техники передачи мяча щечкой.

Закрепление техники обработки мяча в одно касание.

Закрепление техники жонглирования ногой, бедром, головой.

Сдача контрольных нормативов по футболу.

Закрепление техники остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Закрепление техники удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Учебно-тренировочная игра.

## 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-7	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика 3. Бадминтон 4. Лыжная подготовка
2	Тестирование	ОК-7	1. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-7	5. Лыжная подготовка 6. Атлетическая гимнастика 7. Легкая атлетика
2	Тестирование	ОК-7	5. Лыжная подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-7	8. Легкая атлетика 9. Волейбол 10. Настольный теннис 11. Общая физическая подготовка 12. Лыжная подготовка
2	Тестирование	ОК-7	9. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-7	13. Лыжная подготовка 14. Атлетическая гимнастика 15. Легкая атлетика
2	Тестирование	ОК-7	14. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-7	16. Легкая атлетика 17. Футбол
2	Тестирование	ОК-7	17. Футбол
	<b>Зачет</b>	ОК-7	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-7	18. Баскетбол 19. Легкая атлетика 20. Футбол
2	Тестирование	ОК-7	18. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-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.	
<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 неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

### 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Семестр 1

#### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3, 4

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 1

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

1. Укажите причины возникновения спортивных травм.

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре и спорту
- недочеты в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований
- недисциплинированность самих занимающихся
- недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
- недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований

2. Выделите причины травмирования занимающихся спортом.

- неблагоприятные санитарные условия при проведении тренировок и соревнований
- несоответствие спортивной одежды и обуви особенностям вида спорта и задачам занятия
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении тренировок и соревнований
- недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
- нарушение требований врачебного контроля

3. Какие ошибки относятся к недочетам в методике проведения занятий по физической культуре и спорту?

- нерегулярность занятий
- проведение занятий в отсутствие преподавателей
- индивидуализация тренировок
- форсирование последовательности в овладении двигательными навыками?

4. К недочетам в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований относят:

- проведение занятий в отсутствие преподавателей
- нарушение принципа постепенности роста физических нагрузок
- форсирование последовательности в овладении двигательными навыками
- слишком большое количество занимающихся в зале

5. Какие ошибки относятся к недисциплинированности спортсмена?

- нечеткость выполнения указаний тренера
- нарушение режима сна
- проведение занятий в отсутствие преподавателей
- грубость в отношении к сопернику

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

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

7. В предупреждении спортивных травм большое значение имеет:

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

8. В профилактике травматизма большое значение имеет:

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

9. Какие факторы необходимо учитывать при транспортировке травмированного?

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

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

<https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869>).

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **Семестр 2**

##### **Текущий контроль**

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

Темы 5, 6, 7

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование**

Тема 5

1. Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Строевые упражнения на лыжах.
3. Попеременные классические попеременные лыжные хода.
4. Попеременные коньковые лыжные хода.
5. Способы преодоление препятствий на лыжах(спуски).
6. Способы торможений.
7. Способы преодоление препятствий на лыжах(подъёмы). п
8. Способы поворотов на лыжах.
9. Одновременные классические лыжные хода.
10. Одновременные коньковые лыжные хода.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **Семестр 3**

##### **Текущий контроль**

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

Темы 8, 9, 10, 11, 12

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование**

Тема 9

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития волейбола как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-волейболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила игры.
4. Жесты судей в волейболе.

5. Техника игры (технические элементы волейбола).
6. Методика обучения техническим элементам волейбола.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в волейболе.
8. Тактические взаимодействия игроков в волейболе.
9. Ведущие физические качества волейболиста.
10. Средства воспитания физических способностей волейболистов.

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

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **Семестр 4**

##### **Текущий контроль**

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

Темы 13, 14, 15

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование**

Тема 14

Оценка уровня приобретенных практических умений и теоретических знаний по вопросам:

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении.
2. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
3. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на развитие мышц брюшного пресса.
4. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на укрепление мышц спины, используя гантели, штанги, диски штанги, доступные тренажеры.
5. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц бицепса и трицепса рук.
6. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра.
7. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для дельтовидной мышцы плеча.
8. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для грудных мышц.
9. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.
10. Назовите и охарактеризуйте методы силовой подготовки (с учетом их целевой направленности - кол-во подходов, кол-во повторений упражнения в серии, выбор веса отягощений в % от максимума, интервалы отдыха, техника дыхания).
11. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **Семестр 5**

##### **Текущий контроль**

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

Темы 16, 17

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Тестирование**

Тема 17

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254>).

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 18, 19, 20

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 18

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

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

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

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1966158635/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>			
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>			

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 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

### 7.1 Основная литература:

1. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань:Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. - В пер. - Библиогр. : с. 294-296. - ISBN 978-5-7695-9987-3 (100 экз.)
3. Шлыков В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

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

- ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru>
- Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>
- Спортивная библиотека - [www.sportlib.ru](http://www.sportlib.ru)
- Спортивный портал - <http://www.sport.ru>
- ЭБС ZNANIUM.COM - <http://znanium.com/>
- ЭБС Издательства Лань - <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента - [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)

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

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



Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой.</p> <p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в каждом ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Бадминтон' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический блок 'Бадминтон' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Футбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Футбол' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Общая физическая подготовка' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Атлетическая гимнастика' рекомендуется использовать учебные пособия кафедры 'Физическое воспитание и спорт', составленные для силовой подготовки девушек и юношей.</li> <li>- Теоретический курс по дисциплине 'Физическая культура и спорт' <a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1966</a></li> </ul> <p>В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильный только один. Если Вам кажется, что правильных ответов больше, выбирайте тот, который, на Ваш взгляд, наиболее правильный.</p>
зачет	<p>Методические рекомендации к зачету:</p> <p>Бально-рейтинговая система оценки используется с целью лично-ориентированного обучения, стимулирования физкультурной активности, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья студентов. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде недифференцированного зачета. Студенты в начале семестра должны быть ознакомлены с оценками каждого вида контроля и положением о рейтинговой системе кафедры ФВиС. Рейтинг вводится по трем позициям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя)</li> <li>2.Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС)</li> <li>3.Спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).</li> </ol> <p>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком. Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>Для получения зачета по элективным курсам по физической культуре необходимо набрать не менее 56 баллов.</p>

#### 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:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

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

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

#### **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 15.03.04 "Автоматизация технологических процессов и производств" .