

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.В.01

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Калина И.Г.

**Рецензент(ы):** Тагирова Н.П.

### **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) Калина И.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), IGKalina@kpfu.ru

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

- о значимости занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности уровня физической подготовленности, продления творческого долголетия;
- факторы, определяющие здоровье человека, и физиологические эффекты физических упражнений различной направленности.

Должен уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения работоспособности организма и достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять методики самодиагностики функционального состояния организма и адекватно оценивать показатели собственной физической подготовленности;
- планировать и осуществлять самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности с индивидуализированными параметрами нагрузок, соответствующими уровню физической подготовленности и показателям здоровья;
- составлять комплексы упражнений производственной гимнастики, оптимально соответствующие условиям и характеру определенного производства.

Должен владеть:

- методами самостоятельного, методически грамотного использования средств физического воспитания для совершенствования функциональных систем организма и обеспечения его более адекватной адаптации к неблагоприятным воздействиям внешней среды и возможно вредным условиям труда;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих разностороннее развитие в процессе тренировочной деятельности двигательных способностей, психоэмоциональную устойчивость и воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности, необходимых для эффективного выполнения профессиональных обязанностей, социальной активности и полноценной личной жизни.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- готовность применять результаты освоения дисциплины для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность к самосовершенствованию (в том числе к физическому самосовершенствованию) и к дальнейшему самообразованию (в том числе в области физической культуры и спорта).

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника (Электроснабжение)" и относится к вариативной части.

Осваивается на 5 курсе в 10 семестре.

### 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 - 2 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 2 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 322 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 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	10	0	2	0	100
2.	Тема 2. Легкая атлетика	10	0	0	0	100
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	10	0	0	0	100
4.	Тема 4. Спортивные игры	10	0	0	0	22
	Итого		0	2	0	322

##### 4.2 Содержание дисциплины

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

Строевые упражнения.

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

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

###### Тема 2. Легкая атлетика

Техника низкого старта и бега на короткие дистанции: стартовые положения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

Техника высокого старта и бега на средние дистанции: распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Прыжки в длину с места.

Метание теннисного мяча.

###### Тема 3. Атлетическая гимнастика

Техника упражнений на силовых тренажерах (горизонтальная и вертикальная тяги, гиперэкстензии, поднимание туловища и ног из положения лежа на наклонной доске, жим ногами, жим лежа, гак-приседания, сгибание и разгибание ног на тренажерах, "бабочка" для грудных мышц, упражнения на комплексном тренажере для отведения и приведения ног и др.).

Силовые упражнения со свободными весами (гантелями, гирями, штангами, дисками штанги) для различных мышечных групп - мышц рук, ног, спины, для грудных мышц и мышц брюшного пресса.

Силовые упражнения с использованием эспандеров, гимнастических и набивных мячей.

Силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с партнером.

Методика упражнений на тренажерах: определение количества подходов, повторений в подходе, веса отягощений в зависимости от личных задач тренировки.

###### Тема 4. Спортивные игры

Техника выполнения и методика совершенствования основных технических элементов избранного вида двигательной активности (спортивной игры - баскетбола, бадминтона, футбола, волейбола).

Принципы и методы развития физических способностей, определяющих результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта (в спортивной игре) - быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений.

Самоконтроль уровня овладения техническими элементами игры:

- в баскетболе - ведение мяча с изменением скорости и направления движения, бросок мяча в корзину со штрафной линии и с различных дистанций, после ведения, передачи мяча на месте и в движении;

- в волейболе - нижняя (верхняя) прямая подача, приём и передача мяча двумя руками сверху (снизу), нападающий удар, блокирование нападающего удара;
- в футболе - ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения, удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой;
- в бадминтоне - подача волана (короткая, плоская, высокая далекая, высокая атакующая), удары по волану справа и слева, сверху, снизу, на уровне пояса, короткие, высоко-далекие, плоские.

## 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 удаления 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".

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

Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр 'Академия', 2007. - 336 с. - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276>[http://www.studmed.ru/nesterovskiy-di-basketbol-teoriya-i-metodika-obucheniya\\_7c1](http://www.studmed.ru/nesterovskiy-di-basketbol-teoriya-i-metodika-obucheniya_7c1)

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

## 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 10</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	3. Атлетическая гимнастика



Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика
3	Проверка практических навыков	УК-7	4. Спортивные игры
	<b>Зачет</b>	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.	
<b>Семестр 10</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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 неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

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

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле [F1773424885/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](F1773424885/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

## Семестр 10

### Текущий контроль

#### 1. Письменное домашнее задание

##### Тема 3

1. Составить для себя план тренировочных занятий на месяц в тренажерном зале с индивидуализированными параметрами нагрузок, соответствующими уровню физической подготовленности и показателям здоровья.

Для выполнения задания следует, используя общедоступные методики, оценить показатели организма, характеризующие уровень здоровья, и провести предварительную оценку физической подготовленности по контрольным нормативам для вашего возраста.

Далее разработать программу тренировочных занятий на месяц, подробно расписав двигательные задачи и соответствующие средства их решения. В кратком конспекте каждого занятия указать его направленность (развитие силы каких конкретно мышечных групп или силовой выносливости, или гибкости и др.) количество упражнений (и каких конкретно или на каких тренажерах), количество повторений каждого упражнения в подходе и количество подходов на одном занятии, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения, величину нагрузки (в кг.) на каждом снаряде и суммарное количество движений, планируемое исполнить за всю тренировку.

В программе тренировок также следует указать динамику нагрузок в недельном цикле - увеличение количества повторений или их снижение от подхода к подходу и от занятия к занятию, увеличение веса нагрузки или снижение, а также и другие изменения параметров упражнений.

После реализации программы следует определить уровень физической подготовленности по контрольным нормативам и оценить произошедшие изменения в силовых и др. показателях, на основании чего скорректировать программу на последующий период.

2. Составить комплекс силовых упражнений производственной гимнастики, оптимально соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.

Для выполнения данного задания следует выбрать категорию профессий (умственный труд или физический и какой он тяжести по общепринятой классификации), затем оценить условия трудовой деятельности и производства в целом.

Далее следует разработать комплекс упражнений вводной гимнастики для лиц выбранной профессии (10-15 упр.) с обоснованием выбора двигательных действий, а также физкультурной паузы (8-16 упр.) и физкультурной минутки (2-3 упр.).

#### 2. Тестирование физической подготовки

##### Темы 1, 2

1. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.

2. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юноши) на время.

3. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 2000 м (девушки) на время.

4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).

5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).

6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - поднятие и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - поднятие за голову и опускание ног из положения лежа на наклонной доске.

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

9. Метание теннисного мяча.

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).

#### 3. Проверка практических навыков

##### Тема 4

Проверка практических навыков, приобретенных при планировании и осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности в избранном виде спорта, осуществляется посредством оценки уровня овладения основными техническими элементами одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол), а также знаний методики их совершенствования:

- в баскетболе - ведение мяча с изменением скорости и направления движения, бросок мяча в корзину со штрафной линии и с различных дистанций, после ведения, передачи мяча на месте и в движении;

- в волейболе - нижняя (верхняя) прямая подача, приём и передача мяча двумя руками сверху (снизу), нападающий удар, блокирование нападающего удара;

- в футболе - ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения, удары по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой;

- в бадминтоне - подача волана (короткая, плоская, высокая далекая, высокая атакующая), удары по волану справа и слева, сверху, снизу, на уровне пояса, короткие, высоко-далекие, плоские.

Развернутое содержание оценочных средств (нормативов технической подготовленности по всем спортивным играм) в прилагаемом файле: [https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1773424885/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1773424885/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1773424885/Ocenochnye\\_sredstva\\_FK.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1773424885/Ocenochnye_sredstva_FK.PDF)

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 10</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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	-
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

##### 7.1 Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1028835>
2. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/780465>
3. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; . ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/417975>

##### 7.2. Дополнительная литература:

1. Переверзев В. А. Физическая культура: учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред.Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN978-985-06-2431-4. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/read?pid=509590>
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование) . - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' . - В пер. - Библиогр. : с. 294-296 . - ISBN 978-5-7695-9987-3.- Текст: непосредственный. (99 экз.)
3. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/959331>



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

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

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

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

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

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li><li>- прошедшие инструктаж по технике безопасности;</li><li>- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду - не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.</li></ul> <p>При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять домашние задания в форме физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и формирование двигательных умений в видах спорта учебной программы, а также на подготовку к участию в спортивных соревнованиях и др. массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p> <p>На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя и выполнять его задания в силу своих способностей, не нарушая правил безопасного поведения в тренировочном процессе.</p> <p>После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организованно.</p>
самостоятельная работа	<p>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит, используя знания и навыки, полученные в процессе общего образования (на уроках по физической культуре в школе, колледже и др. образовательных учреждениях), глубже осваивать программный материал и приобретать навыки самостоятельной творческой работы с литературными первоисточниками (учебниками, пособиями, методическими рекомендациями, представленными на кафедре физвоспитания и в библиотеке вуза), а также информационными средствами Интернета.</p> <p>Кроме того, учиться планировать, организовывать и осуществлять собственную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в соответствии с основополагающими принципами физического воспитания. При затруднениях в восприятии учебного материала следует обратиться к преподавателю (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя пробелов в освоении программного материала.</p> <p>Формами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- гигиеническая гимнастика - утренняя, дневная, вечерняя;</li><li>- упражнения в течение учебного дня - физкультурные паузы и физкультминутки;</li><li>- самостоятельные (продолжительные) тренировочные занятия, на которых решаются основные задачи физического воспитания - формирование двигательных умений (технических элементов видов спорта), развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и координации движений), воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности.</li></ul> <p>Двигательные нагрузки, используемые на самостоятельных занятиях физическими упражнениями, должны быть оптимизированы в соответствии с уровнем индивидуального здоровья и физической подготовленности занимающегося, предварительно оцененными с помощью специальных диагностических методик. Каким бы видом спорта или системой физических упражнений не занимался студент, он должен разработать для себя свою систему самоконтроля, обусловленную особенностями учебно-тренировочного процесса, задачами и целями подготовки.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.</p> <p>В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя.</p> <p>При выполнении домашнего задания - "Составьте для себя план тренировочных занятий на месяц в тренажерном зале с индивидуализированными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности" - следует четко прописать перечень всех используемых силовых упражнений и обозначить количество подходов к снарядам, число повторений в каждом подходе и вес отягощений для каждого тренажера. Также следует учесть динамику роста объема и интенсивности нагрузок от занятия к занятию.</p> <p>При выполнении домашнего задания - "Составьте комплекс силовых упражнений для производственной гимнастики" следует обозначить профессию, для которой разрабатывается данный комплекс, и составить перечень упражнений с учетом условий и характера труда этого производства.</p>
проверка практических навыков	<p>Проверка практических навыков, приобретенных в процессе самостоятельных занятий избранным видом двигательной активности (спортивной игры) осуществляется посредством оценки уровня овладения основными техническими элементами данного вида спорта.</p> <p>Контрольные упражнения, призванные к тому же усовершенствовать подготовку к итоговой проверке, приведены в файле "Развернутое содержание оценочных средств".</p>
тестирование физической подготовки	<p>Физическая подготовка в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности - процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма занимающихся, создающих благоприятные условия для совершенствования других сторон подготовки (технической, тактической) и успешной спортивной деятельности.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости) и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся.</p> <p>ОФП предусматривает применение широкого круга упражнений и является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в любом виде спорта. В вузах ОФП - это целевая задача физического воспитания студентов.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП) - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для определенной спортивной дисциплины. Например, в баскетболе наиболее важен высокий уровень развития скоростной выносливости (поскольку игра длится более часа и требует ускорений в различных соревновательных моментах), координации движений (т.к. в игре используется большое разнообразие двигательных элементов), силы (необходимой при противоборствах с соперником); а в тяжелой атлетике - уровень развития взрывной силы.</p> <p>Каждый норматив общей физической подготовленности студент может выполнить максимально на 10 баллов, при этом все контрольные упражнения он должен выполнить хотя бы на 1 балл.</p> <p>Достаточный уровень физической подготовленности, а кроме того, знания о технике двигательных действий, творческое мышление, наличие двигательного опыта являются предпосылками для формирования технико-тактических умений и навыков в различных видах спорта и успешности соревновательной деятельности.</p> <p>При оценке освоения элементов техники различных видов спорта студент должен полностью выполнить контрольное упражнение, по возможности продемонстрировав правильную технику. Уровень спортивных умений и навыков в видах спорта также оценивается по 10 бальной шкале.</p>

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

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

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

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

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