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: 09.03.01 - Информатика и вычислительная техника
Профиль подготовки: Автоматизированные системы обработки информации и управления
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2019
Автор(ы): Гжемская Н.Х. , Тагирова Н.П.
Рецензент(ы): Селиверстова Н.С.

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

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, к.н. (доцент) Гжемская Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHGzhemskaya@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Тагирова Н.П. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NPTagirova@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 демонстрировать способность и готовность:

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

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.

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 09.03.01 "Информатика и вычислительная техника (Автоматизированные системы обработки информации и управления)" и относится к вариативной 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 340 часа(ов).

Контактная работа - 340 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 340 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	18	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	12	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Волейбол	1	0	22	0	0
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	1	0	20	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	8	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	2	0	8	0	0
7.	Тема 7. Атлетическая гимнастика	2	0	8	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	2	0	8	0	0
9.	Тема 9. Легкая атлетика	3	0	12	0	0
10.	Тема 10. Волейбол	3	0	20	0	0
11.	Тема 11. Бадминтон	3	0	22	0	0
12.	Тема 12. Лыжная подготовка	4	0	16	0	0
13.	Тема 13. Настольный теннис	4	0	10	0	0
14.	Тема 14. Атлетическая гимнастика	4	0	10	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	4	0	12	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	14	0	0
17.	Тема 17. Футбол	5	0	20	0	0
18.	Тема 18. Волейбол	5	0	20	0	0
19.	Тема 19. Атлетическая гимнастика	6	0	20	0	0
20.	Тема 20. Настольный теннис	6	0	16	0	0
21.	Тема 21. Баскетбол	6	0	14	0	0
22.	Тема 22. Бадминтон	6	0	16	0	0
23.	Тема 23. Легкая атлетика.	6	0	14	0	0
	Итого		0	340	0	0

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка

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

Тема 2. Легкая атлетика

Обучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. 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. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения). Обучение прыжку с места.

Тема 3. Волейбол

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

Тема 4. Атлетическая гимнастика

Ознакомить, учить, совершенствовать технику упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах

1. Разгибание рук на верхнем блоке
2. Сгибание рук, стоя со штангой
3. Тяга верхнего блока

4. Тяга нижнего блока
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта
6. Разгибание ног сидя на тренажере
7. Сведение рук, сидя на тренажере
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье
9. Гиперэкстензия
10. Подъемы гантелей в стороны

Тема 5. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км). Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости.

Тема 6. Баскетбол

Техника передвижений ? стойки, остановки, повороты.Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. 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. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Тема 7. Атлетическая гимнастика

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

Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений с гантелями.

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

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

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

Тема 8. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 9. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 10. Волейбол

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

Тема 11. 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 12. Лыжная подготовка

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 общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Сдача контрольных нормативов по лыжам.

Тема 13. Настольный теннис

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

Тема 14. Атлетическая гимнастика

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

Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений с гантелями.

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

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

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

Тема 15. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 16. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

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

Тема 18. Волейбол

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

Тема 19. Атлетическая гимнастика

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

Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений с гантелями.

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

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

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

Тема 20. Настольный теннис

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

Тема 21. Баскетбол

Техника передвижений ? стойки, остановки, повороты.Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. 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. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Тема 22. 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 23. Легкая атлетика.

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

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
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика
2	Тестирование	УК-7	3. Волейбол
	Зачет	УК-7	
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	5. Лыжная подготовка 8. Легкая атлетика
2	Тестирование	УК-7	7. Атлетическая гимнастика
	Зачет	УК-7	
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	9. Легкая атлетика
2	Тестирование	УК-7	11. Бадминтон
	Зачет	УК-7	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	12. Лыжная подготовка 15. Легкая атлетика
2	Тестирование	УК-7	13. Настольный теннис
	Зачет	УК-7	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	16. Легкая атлетика
2	Тестирование	УК-7	17. Футбол
	Зачет	УК-7	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	23. Легкая атлетика.
2	Тестирование	УК-7	21. Баскетбол

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
3	Проверка практических навыков	УК-7	19. Атлетическая гимнастика
	Зачет	УК-7	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	**Хорошо**	**Удовл.**	**Неуд.**	
Семестр 1					
Текущий контроль					
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
	Зачтено		**Не зачтено**		
Зачет	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.		
Семестр 2					
Текущий контроль					
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
	Зачтено		**Не зачтено**		
Зачет	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.		
Семестр 3					
Текущий контроль					

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
	Зачтено		**Не зачтено**		
Зачет	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.		
Семестр 4					
Текущий контроль					
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
	Зачтено		**Не зачтено**		
Зачет	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.		
Семестр 5					
Текущий контроль					
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
	Зачтено		**Не зачтено**		
Зачет	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.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
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
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
	Зачтено		**Не зачтено**		
Зачет	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

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Тестирование

Тема 3

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:
https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 2

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 8
https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Тестирование

Тема 7
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:
https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 3

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 9
https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Тестирование

Тема 11
Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:
1. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-бадминтонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила бадминтона.
4. Стратегия игры.
5. Техника игры (технические элементы бадминтона).
6. Методика обучения техническим элементам бадминтона.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в бадминтоне.
8. Тактические взаимодействия игроков в игре.
9. Ведущие физические качества бадминтониста.
10. Средства воспитания физических способностей бадминтониста.
(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276).

Зачет

Зачетные нормативы:
https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 4

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 12, 15

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Тестирование

Тема 13

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2233).

Зачет

Зачетные нормативы:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 5

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 16

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/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:

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

Семестр 6

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 23

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Тестирование

Тема 21

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)

3. Проверка практических навыков

Тема 19

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от платформы на полу Специально подготовительные подводящие упражнения
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях
3. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с широкой постановкой рук
4. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с узкой постановкой рук
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (скамья, низкая перекладина и др.)
6. Полусгибание-разгибание рук в упоре лежа с различной высотой бруска
7. Глубокое сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (на скамейках и др. опор Специально подготовительные развивающие упражнения Статические упражнения
8. Удержание положения упора лежа сзади от скамейки и др.
9. Удержание положения упора лежа с полусогнутыми руками
10. Удержание положения упора лежа на предплечьях ? ?планка?.
11. Удержание положения упора лежа на одной руке попеременно Развивающие упражнения для трицепсов
12. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры с узкой постановкой рук
13. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади от скамьи Развивающие упражнения для мышц спины
14. Разгибание туловища в упоре лежа сзади от скамейки
15. Подтягивание на низкой перекладине (к подбородку) высота перекладины 90 см
16. Разгибание туловища в упоре лежа на бедрах
17. Подтягивание на низкой перекладине к груди, облегченный вариант, высота перекладины 120-130 см Развивающие упражнения для мышц пресса
18. Поднимание (отпускание) согнутых ног в висе на перекладине
19. Поднимание (отпускание) туловища из положения лежа на спине согнув ноги в парах, либо закрепив ноги и др.

Зачет

Зачетные нормативы:
https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2135311092/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
Семестр 1			
Текущий контроль			
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
Зачет			-
Семестр 2			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
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
Зачет			-
Семестр 4			
Текущий контроль			
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
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
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
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
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	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
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
Зачет			-

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

7.1 Основная литература:

1. Переверзев В. А.Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред.Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN978-985-06-2431-4. - Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=509590

2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/780465

3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : 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. - ISBN978-5-98281-157-8. - 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. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.: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)

Здоровый образ жизни, ?энциклопедия здоровья? - http://www.askdoctor.ru

Спортивная библиотека - www.sportlib.ru

Спортивное ориентирование - http://www.people.nnov.ru/o-life

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Методические указания при проведении практических занятий. При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха: 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя. 3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	Методические рекомендации к тестированию физической подготовленности: К занятиям допускаются обучающиеся: - прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности; Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покидать место проведения занятий.
тестирование	Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой. 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). 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: - для подготовки к тестированию по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058); - для подготовки к тестированию по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953); - 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' (https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276); - 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' (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254); - 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 (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869); - для подготовки к тестированию по теме 'Атлетическая гимнастика' рекомендуется использовать учебные пособия кафедры 'Физическое воспитание и спорт', составленные для силовой подготовки девушек и юношей.

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	Методические рекомендации к зачету: Бально-рейтинговая система оценки используется с целью личностно-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 системы кафедры ФВиС. Рейтинг вводится по трем позициям: 1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя) 2. Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС) 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). 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. Для получения зачета по элективным курсам по физической культуре необходимо набрать не менее 56 баллов.
проверка практических навыков	Овладение знаниями и умениями - процесс индивидуальный. Каждый учащийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема, качества знаний, уровня сформированности умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки. Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку. На первом этапе усвоения необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого нужно выяснить цель деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит исполняемая деятельность. Для этого следует опираться на схему последовательного выполнения изучаемой деятельности данную преподавателем в дидактическом материале либо составить самостоятельно и изобразить ее в рабочей тетради и описать. На втором этапе рекомендуется проделать каждую из операций отдельно, вслух комментируя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций в соответствии с ориентировочной схемой реализуемой деятельности. На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию. На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз). При оценке выполняемых заданий учитывается полнота практических операций входящих в состав контролируемых навыков, правильность их исполнения. Автоматизация исполнения задается временем, отведенным на осуществление задания.

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 09.03.01 "Информатика и вычислительная техника" и профилю подготовки Автоматизированные системы обработки информации и управления .