

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



Утверждаю

Первый заместитель директора
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
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 (модуля)
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 литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
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 (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- принципы и методы развития и совершенствования физических качеств, методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;

уметь:

- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

владеть:

- здоровье-сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 08.03.01 "Строительство (Промышленное и гражданское строительство)" 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	50
2.	Тема 2. Волейбол	10	0	0	0	50
3.	Тема 3. Баскетбол	10	0	0	0	50
4.	Тема 4. Настольный теннис	10	0	0	0	50
5.	Тема 5. Бадминтон	10	0	0	0	50
6.	Тема 6. Атлетическая гимнастика	10	0	0	0	72
	Итого		0	2	0	322

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общая физическая подготовка

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

Самостоятельная работа. Освоить упражнения на внимание, гимнастику для глаз, упражнения на расслабление (аутотренинг), дыхательные упражнения. 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. Волейбол

Изучить самостоятельно правила игры в волейбол. Освоить игровую стойку. Разобрать приём и передачу мяча двумя руками сверху. Приём и передачу мяча двумя руками снизу. Нижнюю прямую подачу. Верхнюю прямую подачу. Блокирование нападающего удара. Изучить жесты судьи. Технику безопасности. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 3. Баскетбол

Изучить самостоятельно правила игры. Технику передвижений, стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола.

Тема 4. 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 5. Бадминтон

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

Тема 6. Атлетическая гимнастика

Изучить:

- упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами);
- с иловые 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.

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"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953>

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 10			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Общая физическая подготовка 6. Атлетическая гимнастика
2	Письменное домашнее задание	УК-7	3. Баскетбол 4. Настольный теннис 5. Бадминтон
3	Тестирование	УК-7	2. Волейбол
	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 10					
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.	
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.	2
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	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 прикрепленном файле F1226116277/Ocenochnaya_tablica_testov_GTO_OBShhAYa_2019_1.pdf

Семестр 10

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 6

Обязательные испытания комплекса ГТО

1 Бег 100 м (сек.)

2 Бег 2000 м (мин.,сек)

3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

4 Наклон вперед, см

Испытания по выбору комплекса ГТО

5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)

6 Прыжок в длину с места, см

7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,

8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., м

10 Лыжные гонки, 3 км (мин.,сек)

11 Или Кросс, 3 км (мин.,сек)

12 Плавание 50 м, (мин.,сек)

13 Стрельба*, дист. 10 м, очки, 5 выстр.сидя или с диоптрическим прицелом

14 Туристский поход с проверкой тур. навыков

2. Письменное домашнее задание

Темы 3, 4, 5

Тема 5

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.

Тема 3

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.

Тема 4

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.

3. Тестирование

Тема 2

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:

Обязательные испытания комплекса ГТО

- 1 Бег 100 м (сек.)
- 2 Бег 2000 м (мин.,сек)
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
- 4 Наклон вперед, см

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 10			
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	-
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.	2	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

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

Журнал Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1>

Легкая атлетика России - <http://www.rusathletics.com>

Лыжный спорт - <http://www.skisport.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Для проведения практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту студенты распределяются по учебным группам. Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года по состоянию здоровья, на основе медицинского заключения (основная и специально-медицинская группа).</p> <p>В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.</p> <p>В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.</p> <p>При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой. 2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя. 3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
самостоятельная работа	<p>Методические рекомендации к самостоятельной работе:</p> <p>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к преподавателю (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. При самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p>
письменное домашнее задание	<p>При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов и индикаторов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <p>уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</p> <p>подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ и систематизация собранных по теме работы материалов; - подготовка плана написания работы; - написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) ? 5-8 стр. <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой.</p> <p>Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в каждом ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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).
тестирование физической подготовки	<p>Уровень развития основных физических качеств и двигательных навыков считается важным показателем физического развития студентов. Диагностика физической подготовленности студентов должна проводиться не только методически правильно, но и с соблюдением основных рекомендаций.</p> <p>Требования к организации и проведению тестирования физической подготовленности студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние их здоровья и физического развития. 2. К двигательному тестированию допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. 3. Тестирование проводит преподаватель по физической культуре, работающий в данном вузе на кафедре физического воспитания. 4. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза. 5. Тестирование проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях. 6. Перед началом тестирования преподаватель инструктирует студента о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемого к предстоящим нагрузкам. <p>Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.</p> <p>Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</p> <p>Организованно покидать место проведения занятий.</p>
зачет	<p>Критерием успешности освоения материала в основном отделении является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий программы и выполнения на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки, установленных в данном семестре требований.</p> <p>Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.</p> <p>Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.</p>

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Спортивный зал.

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 08.03.01 "Строительство" и профилю подготовки "Промышленное и гражданское строительство".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Основная литература:

1. Шулятьев В.М. Физическая культура: курс лекций / В.М. Шулятьев. - Москва : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>. - Текст : электронный.
2. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/780465>. - Текст : электронный.
3. 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. - URL : <https://new.znanium.com/catalog/product/1028835>. - Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст : электронный. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
2. 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. - URL : <https://new.znanium.com/catalog/product/959331> . - Текст : электронный.
3. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд., с измен. и дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8. - URL: <https://e.lanbook.com/book/104018> . - Текст : электронный.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 08.03.01 - Строительство

Профиль подготовки: Промышленное и гражданское строительство

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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.