

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

Заместитель директора  
по образовательной деятельности  
НЧИ КФУ Н.Д.Ахметов



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

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

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

теоретические и методические основы организации занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений, нацеленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен уметь:

планировать и осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, нацеленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен владеть:

системой практических умений методически грамотного использования средств физического воспитания для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины для поддержания физической подготовленности, обеспечивающей осуществление полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

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

Осваивается на 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 336 часа(ов).

Контактная работа - 336 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 336 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	8	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	6	0	0
3.	Тема 3. Волейбол	1	0	20	0	0
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	1	0	20	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	16	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	2	0	14	0	0
7.	Тема 7. Атлетическая гимнастика	2	0	10	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	2	0	4	0	0
9.	Тема 9. Футбол	2	0	4	0	0
10.	Тема 10. Общая физическая подготовка	3	0	6	0	0
11.	Тема 11. Легкая атлетика	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Волейбол	3	0	20	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	3	0	20	0	0
14.	Тема 14. Лыжная подготовка	4	0	16	0	0
15.	Тема 15. Бадминтон	4	0	16	0	0
16.	Тема 16. Атлетическая гимнастика	4	0	12	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	4	0	6	0	0
18.	Тема 18. Футбол	4	0	4	0	0
19.	Тема 19. Общая физическая подготовка	5	0	6	0	0
20.	Тема 20. Легкая атлетика	5	0	8	0	0
21.	Тема 21. Волейбол	5	0	20	0	0
22.	Тема 22. Атлетическая гимнастика	5	0	20	0	0
23.	Тема 23. Баскетбол	6	0	20	0	0
24.	Тема 24. Бадминтон	6	0	20	0	0
25.	Тема 25. Атлетическая гимнастика	6	0	20	0	0
26.	Тема 26. Легкая атлетика	6	0	6	0	0
27.	Тема 27. Футбол	6	0	6	0	0
	Итого		0	336	0	0

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Ознакомление с системой оценки успеваемости по дисциплине "Физическая культура".

Строевые упражнения - построения и перестроения в шеренги и колонны по одному, в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением; размыкания и смыкания; повороты на месте и в движении по команде; передвижения строевым, походным или обычным шагом; движение противходом, по диагонали, змейкой, в обход, по кругу.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; в парах.

Подвижные игры, эстафеты.

##### Тема 2. Легкая атлетика

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

Повторение техники низкого старта и техники бега на короткие дистанции: стартовые положения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

Повторение техники высокого старта и бега на средние дистанции: распределение сил на дистанции, финиширование.

Бег на средние дистанции (800, 1500 м).

### **Тема 3. Волейбол**

Игровая стойка. Передвижения - прыжки, падения, бег приставными шагами.

Приём и передача мяча двумя руками сверху.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача.

Основы взаимодействий игроков.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Правила соревнований.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

### **Тема 4. Атлетическая гимнастика**

Ознакомление с ТБ занятий в тренажерном зале.

Ознакомление с техникой упражнений на силовых тренажерах - горизонтальная и вертикальная тяги, гиперэкстензии, поднятие туловища и ног из положения лежа на наклонной доске, жим ногами, гак-приседания, сгибание и разгибание ног, на тренажерах для грудных мышц и на комплексном тренажере для отведения и приведения ног.

Ознакомление с техникой дыхания и методикой упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

### **Тема 5. Лыжная подготовка**

Техника классических лыжных ходов (попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного ходов).

Техника конькового хода (работа ног, согласованность работы рук с движениями ногами, наклон туловища при отталкивании руками).

Повороты на месте и в движении переступанием.

Подъемы и спуски с горы на лыжах различными способами: подъем в гору способом "Лесенка" и "Ёлочка", торможение при спуске с горы "Упором" и "Плугом".

Контрольное тестирование: бег на лыжах на время по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

### **Тема 6. Баскетбол**

Техника передвижений - стойки, остановки, повороты.

Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

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

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

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Правила баскетбола. Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

### **Тема 7. Атлетическая гимнастика**

Ознакомление с техникой упражнений со свободными весами - гантелями, дисками, гирями, штангами, набивными мячами.

Силовые упражнения с отягощениями для различных мышечных групп - мышц рук, ног, спины, для грудных мышц и мышц брюшного пресса.

Составление и выполнение комплексов упражнений со свободными весами различной целевой направленности.

Выполнение силовых упражнений по методу круговой тренировки.

### **Тема 8. Легкая атлетика**

Прыжки в длину с места и с разбега (техника прыжка способом "согнув ноги" - разбег, отталкивание, положение тела в полете, приземление).

Упражнения, повышающие результативность прыжка.

Специально-беговые упражнения.

Бег на различные дистанции (30-1500м).

Кроссовый бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); прыжок в длину с места.

### **Тема 9. Футбол**

Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты).

Остановки мяча (техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы, серединой подъема).

Удары по мячу ногой (техника удара внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.

#### **Тема 10. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками, гантелями.

Беговые упражнения - бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.

Подвижные игры, эстафеты.

#### **Тема 11. Легкая атлетика**

Метание теннисного мяча (стартовое положение метателя, держание мяча, разбег, метание). Упражнения, повышающие результативность метания.

Беговые задания с изменением скорости и направления движения.

Специальные беговые упражнения.

Бег на короткие (30, 60, 100 м) дистанции.

Бег на средние дистанции 800-1500 м.

Кроссовый бег по пересеченной местности и бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Контрольное тестирование физической подготовленности в упражнениях на быстроту - бег 100 м и выносливость - бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), метание теннисного мяча (техника и дальность).

#### **Тема 12. Волейбол**

Повторение технических приёмов в волейболе - приём и передача мяча двумя руками снизу (сверху), нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Основы судейства.

Учебная двусторонняя игра.

Контрольное тестирование уровня овладения навыками игры в волейбол.

#### **Тема 13. Атлетическая гимнастика**

Силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с партнером.

Силовые упражнения с использованием эспандеров, гимнастических и набивных мячей.

Упражнения для укрепления мышц туловища (для выработки правильной осанки).

Составление и выполнение комплексов упражнений с использованием эспандеров, гимнастических мячей и упражнений, отягощенных весом собственного тела.

#### **Тема 14. Лыжная подготовка**

Бег и ходьба на лыжах на различные дистанции с использованием техники классических лыжных ходов.

Бег на лыжах с использованием техники конькового хода.

Совершенствование техники лыжных ходов, поворотов на лыжах на месте и в движении, подъемов и спусков с горы различными способами.

Контрольное тестирование: бег на лыжах на время по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

#### **Тема 15. Бадминтон**

Техника передвижений в бадминтоне - стойки, выпады, повороты.

Способы держания ракетки.

Техника подачи в бадминтоне (короткой, плоской, высокой далекой, высокой атакующей).

Техника ударов по волану справа и слева.

Учебная игра.

Правила соревнований.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в бадминтон.

#### **Тема 16. Атлетическая гимнастика**

Повторение техники дыхания и методики упражнений на силовых тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

Методы и средства использования силовых упражнений различной целевой направленности - сжигание жира, увеличение мышечной массы, повышение силовых показателей.



Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовой гимнастикой, включающих упражнения на тренажерах.

#### **Тема 17. Легкая атлетика**

Специальные беговые упражнения, способствующие улучшению результативности бега (с захлестыванием голени, скачками и др.).

Бег на различные дистанции, в том числе кроссовый бег по пересеченной местности и бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Прыжки в длину с места и с разбега (техника и дальность).

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); прыжок в длину с места.

#### **Тема 18. Футбол**

Отбор мяча перехватом, отбор мяча в выпаде.

Основы тактических взаимодействий игроков в футболе (групповые, командные).

Тактика индивидуальной игры в нападении и защите.

Официальные правила соревнований по футболу.

Учебная игра в соревновательном режиме.

Оценка уровня освоения технических элементов игры.

#### **Тема 19. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, брусьев, коня и др., направленные на развитие гибкости, координации движений.

Беговые упражнения на различные дистанции в заданном темпе и с ускорениями.

Дыхательные упражнения.

Упражнения на восстановление.

Подвижные игры, эстафеты.

#### **Тема 20. Легкая атлетика**

Беговые задания с изменением скорости и направления движения.

Бег на короткие (30, 100, 200 м) дистанции.

Бег на средние дистанции 800-1500 м.

Кроссовый бег по пересеченной местности и бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Техника метания различных спортивных снарядов (техника и дальность).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.; метание теннисного мяча.

#### **Тема 21. Волейбол**

Совершенствование технических приёмов игры в волейбол.

Оценка и корректировка индивидуальных навыков владения техническими элементами игры.

Тактика индивидуальной игры.

Тактические взаимодействия игроков (групповые и командные).

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

#### **Тема 22. Атлетическая гимнастика**

Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовыми упражнениями различной профессионально-прикладной направленности (с учетом условий и характера трудовой деятельности).

Круговая тренировка.

Контрольное тестирование уровня овладения техникой силовых упражнений на спортивных снарядах.

#### **Тема 23. Баскетбол**

Ведение и передачи мяча в движении и в командном взаимодействии.

Броски мяча в корзину с различных расстояний.

Бросок мяча в корзину из-под кольца в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча.

Вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок.

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика персональной и командной игры в защите.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

#### **Тема 24. Бадминтон**

Совершенствование ранее изученных технических приёмов игры - подач, передач, передвижений бадминтонистов.

Техника ударов по волану сверху, снизу, на уровне пояса.

Удары по волану короткие, высоко-далекие, плоские.

Тактика персональной и командной игры.

Парные соревнования по бадминтону в учебной группе.

#### **Тема 25. Атлетическая гимнастика**

Методики оценки уровня физической и функциональной подготовленности.

Индивидуализация силовой подготовки различными средствами и методами спортивной тренировки.

Составление и выполнение индивидуально ориентированных программ занятий силовыми упражнениями для всех мышечных групп и с использованием различных средств и методов физического воспитания, разработанных с учетом уровня физической подготовленности и здоровья.

#### **Тема 26. Легкая атлетика**

Бег на различные дистанции интервальным и непрерывным методом.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Метание различных спортивных снарядов.

Оценка техники бега на короткие и длинные дистанции, оценка быстроты (в беге на время по дистанции 100 м) и выносливости в беге на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

#### **Тема 27. Футбол**

Удары по мячу головой (техника удара по мячу головой в прыжке, в броске, боковой частью головы).

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика командных взаимодействий.

Основы судейства в футболе, жесты судей.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика 3. Волейбол 4. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	УК-7	1. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	5. Лыжная подготовка 6. Баскетбол 7. Атлетическая гимнастика 8. Легкая атлетика 9. Футбол
2	Тестирование	УК-7	6. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		



Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	10. Общая физическая подготовка 11. Легкая атлетика 12. Волейбол 13. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	УК-7	12. Волейбол
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	14. Лыжная подготовка 15. Бадминтон 16. Атлетическая гимнастика 17. Легкая атлетика 18. Футбол
2	Тестирование	УК-7	15. Бадминтон
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	19. Общая физическая подготовка 20. Легкая атлетика 21. Волейбол 22. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	УК-7	22. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	23. Баскетбол 24. Бадминтон 25. Атлетическая гимнастика 26. Легкая атлетика 27. Футбол
2	Тестирование	УК-7	27. Футбол
	<b>Зачет</b>	УК-7	

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

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
<b>Зачтено</b>			<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
<b>Зачтено</b>			<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

### 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 [F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_EI.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://www.fkis.ru/Files/F588462104/Ocenochnye_sredstva_EI.kursy_po_FKiS.PDF)

## Семестр 1

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3, 4

1. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств" - бег на дистанцию 100 м.).
2. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
3. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднятие и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
7. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - передача мяча сверху (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Волейбол").
8. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - передача мяча снизу (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Волейбол").
9. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - подача мяча (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Волейбол").
10. Оценка уровня овладения техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.
11. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

#### 2. Тестирование

Тема 1

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

1. Укажите причины возникновения спортивных травм.
  - недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре и спорту
  - недочеты в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований
  - недисциплинированность самих занимающихся
  - недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
  - недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований
2. Выделите причины травмирования занимающихся спортом.
  - неблагоприятные санитарные условия при проведении тренировок и соревнований

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

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

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

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

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

5. Какие ошибки относятся к недисциплинированности спортсмена?

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

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

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

7. В предупреждении спортивных травм большое значение имеет:

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

8. В профилактике травматизма большое значение имеет:

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

9. Какие факторы необходимо учитывать при транспортировке травмированного?

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869>).

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Успешное прохождение письменного тестирования по теоретическому материалу раздела "Общая физическая подготовка".

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол, предусмотренными рабочей программой для 1 семестра.

Оценка физической подготовленности студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств":

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_EI.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye_sredstva_EI.kursy_po_FKiS.PDF)

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем.

### **Семестр 2**

#### **Текущий контроль**

## 1. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 6, 7, 8, 9

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП - "Лыжная подготовка").
2. Оценка техники классических лыжных ходов.
3. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - штрафной бросок (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Баскетбол").
4. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - бросок мяча в проходе после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Баскетбол").
5. Оценка выполнения упражнений на силовых тренажерах по методу круговой тренировки.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юн), 2000 м (дев) на время.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнениях на гибкость (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
11. Прыжок в длину с места (оценивается дальность прыжка и техника его исполнения).
12. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

## 2. Тестирование

Тема 6

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ - <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>).

### Зачет

Зачетные нормативы:

Успешное прохождение письменного тестирования по теоретическому материалу раздела "Баскетбол".

Контрольное тестирование уровня овладения техникой классических лыжных ходов, техникой прыжка в длину с места и техническими элементами игры в баскетбол, предусмотренными рабочей программой для 2 семестра.

Оценка физической подготовленности студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств":

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_El.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF)

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем.

## Семестр 3

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 10, 11, 12, 13

1. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - нападающий удар (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств" в разделе "Волейбол").
2. Оценка уровня овладения техникой упражнения - передачи мяча в волейболе в парах через сетку (кол-во раз).
3. Оценка навыков судейства игры в волейбол.
4. Оценка уровня овладения техникой метания теннисного мяча (по умению и дальности).
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).



6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
11. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

## 2. Тестирование

### Тема 12

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:

Успешное прохождение письменного тестирования по теоретическому материалу раздела "Волейбол".

Контрольное тестирование уровня овладения техникой метания теннисного мяча и техническими элементами игры в волейбол, предусмотренными рабочей программой для 3 семестра.

Оценка физической подготовленности студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств":

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_El.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF)

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем.

## Семестр 4

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 14, 15, 16, 17, 18

1. Оценка уровня освоения техники конькового лыжного хода.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП - "Лыжная подготовка").
3. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - короткая подача (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Бадминтон").
4. Оценка уровня овладения техникой упражнения в бадминтоне - набивание волана.
5. Оценка уровня овладения техникой и результативности прыжка в длину с места и с разбега.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).

11. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

## 2. Тестирование

Тема 15

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:

Успешное прохождение письменного тестирования по учебному материалу раздела "Бадминтон".

Контрольное тестирование уровня овладения техникой конькового лыжного хода, прыжка в длину с разбега и техническими элементами игры в бадминтон, предусмотренными рабочей программой для 4 семестра.

Оценка физической подготовленности студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств":

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_El.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF)

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем.

## Семестр 5

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 19, 20, 21, 22

1. Оценка техники выполнения упражнения на одном из силовых тренажеров.
2. Составление и выполнение комплекса упражнений для определенной группы мышц.
3. Оценка техники блокирования нападающего удара в волейболе.
4. Оценка умений в тактическом взаимодействии игроков в волейболе.
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
11. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

## 2. Тестирование

Тема 22

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:

Выполнение задания преподавателя, связанного с учебным материалом раздела "Атлетическая гимнастика".

Контрольное тестирование уровня овладения техникой выполнения упражнений на различных силовых тренажерах и навыков тактического взаимодействия игроков в процессе контрольной игры в волейбол.

Оценка физической подготовленности студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств":

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_El.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF)

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем.

### **Семестр 6**

#### **Текущий контроль**

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

Темы 23, 24, 25, 26, 27

1. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - высоко-далекая подача (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств" в разделе "Бадминтон").
2. Оценка тактики персональной и командной игры во время соревнований по бадминтону.
3. Оценка умений группового и командного взаимодействий игроков в баскетболе.
4. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - бег 30 м. с ведением мяча (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Футбол").
5. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - смешанное жонглирование мячом.
6. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии на дальность.
7. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях и упражнениях, требующих силовой выносливости - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки); поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
11. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

##### **2. Тестирование**

Тема 27

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:

Успешное прохождение письменного тестирования по учебному материалу раздела "Футбол".

Контрольное тестирование индивидуальных и групповых навыков игры в бадминтон, баскетбол, футбол, предусмотренных рабочей программой для 6 семестра.

Оценка физической подготовленности студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств":

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye\\_sredstva\\_El.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F588462104/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF)

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем.

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

## 7. Перечень 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 и предоставленных доступов НЧИ КФУ;

- в печатном виде - в фонде библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования 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 библиотеки Набережночелнинского института (филиала) КФУ.



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

"Спорт-экспресс" - спортивный портал - <https://www.sport-express.ru/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://www.infosport.ru>

Новости международного олимпийского движения - <https://olympic.ru/rubric/news/>

Российский студенческий спортивный союз - <http://www.studsport.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>- прошедшие инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины;</li> <li>- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду (не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий).</li> </ul> <p>Для проведения практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту студенты распределяются (согласно результатам медицинского осмотра и оценки состояния здоровья) на учебные группы - основная и специально-медицинская.</p> <p>В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, которые занимаются согласно утвержденной рабочей программе дисциплины, осваивая учебный материал по различным видам спорта и повышая функциональные возможности и физические характеристики организма. Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, занимаются согласно заболеваниям по специальным программам двигательной активности.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять домашние задания в форме физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и формирование двигательных умений в видах спорта учебной программы, а также на подготовку к участию в спортивных соревнованиях и др. массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p> <p>На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя и выполнять двигательные задания в силу собственных способностей, не нарушая во время тренировочного процесса правил безопасного поведения.</p> <p>После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия следует организованно и только после соответствующей команды преподавателя.</p> <p>Для проведения учебно-тренировочных занятий с использованием дистанционных технологий в университете создана возможность интернет-коммуникаций преподавателя со студентами на площадке Microsoft Teams (MsT), где в режиме онлайн-собрания реализуется управление учебной группой по коллективному или индивидуальному выполнению различных комплексов упражнений (при условии подключения всех участников учебного процесса к MsT).</p> <p>Кроме того, задания для учебно-тренировочной работы студентов (в виде видеороликов с демонстрацией различных вариантов занятий, например, ритмической гимнастикой или пилатесом, упражнений по системе тайбо, бодифлексу, табата, фит-микс и др.) могут выкладываться преподавателем на сайте университета в разделе "Виртуальная аудитория", где также реализуется возможность создания чатов для работы преподавателя с отдельными учебными группами и контроля выполнения заданий каждым из студентов.</p>



Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	<p>Физическая подготовленность, т.е. уровень развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма и двигательных умений считается важным показателем физического развития студентов и успешности освоения ими программного материала по учебной дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту".</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) - целевая задача физической подготовки студентов, предполагающая реализацию широкого круга средств и методов с целью разностороннего воспитания физических качеств - ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости, а так же оценку уровня их развития у занимающихся.</p> <p>Зачетные нормативы физической подготовленности и контрольные требования ориентированы на подготовку обучающихся к сдаче норм и требований ГТО.</p> <p>При оценке освоения элементов техники различных видов спорта студент должен полностью выполнить контрольное упражнение, по возможности продемонстрировав правильную технику.</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности студентов должно проводиться методически грамотно и с соблюдением основных требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние здоровья.</li> <li>- к тестированию допускаются студенты, имеющие медицинское разрешение, соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов.</li> <li>- тестирование проводит преподаватель, работающий в данном вузе на кафедре физического воспитания.</li> <li>- при выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемых со стороны преподавателя и медицинского работника вуза. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо остановить упражнение и обратиться к врачу.</li> <li>- для получения достоверной информации о динамике физической подготовленности студентов, тесты желательно проводить при равных условиях.</li> <li>- тестирование студентов проводится ежегодно, в каждом учебном семестре, в спортивном зале, на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона, при благоприятных метеорологических условиях.</li> <li>- перед началом тестирования преподаватель инструктирует студентов о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемых к предстоящим нагрузкам.</li> <li>- способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы, преподаватель должен максимально точно измерять параметры выполнения заданий и заносить результаты тестирования в протокол.</li> <li>- преподаватель должен следить за организацией безопасного выполнения упражнений.</li> </ul> <p>Вблизи от места сдачи нормативов не должно быть потенциально опасных предметов.</p> <p>Современные цифровые технологии обеспечивают возможность и дистанционного тестирования студентов с целью контроля уровня их общей физической подготовленности: преподаватель заранее выкладывает в "Виртуальной аудитории" на сайте вуза или в специальной вкладке на площадке Microsoft Teams перечень контрольных упражнений, реализация которых возможна на ограниченном пространстве и не требует специального спортивного оборудования, а также нормативные требования по количеству и технике исполнения (к заданиям могут прикладываться видеоролики с демонстрацией правильного исполнения данных упражнений самим преподавателем). Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания в MsT при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и его оценивании) или отправляют снятые видеоролики с выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке MsT.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование	<p>При подготовке к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться и к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>Кроме того, в каждом ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Бадминтон' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический блок ' Бадминтон' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<a href="https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276">https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Футбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Футбол' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Общая физическая подготовка' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений (<a href="https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869">https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869</a>);</li> <li>- для подготовки к тестированию по теме 'Атлетическая гимнастика' рекомендуется использовать печатные учебные пособия кафедры 'Физическое воспитание и спорт', составленные для силовой подготовки девушек и юношей.</li> </ul> <p>Применение дистанционных технологий обеспечивает возможность проведения тестирования студентов на всех используемых учебном процессе площадках - в ЭОР (ссылки приводятся выше), в "Виртуальной аудитории" университета, на площадке Microsoft Teams. Для этого преподавателем там создается специальная вкладка или чат с тестом, о времени доступа к которому студенты оповещаются отдельно.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Успешность освоения учебного материала по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" определяется посредством экспертной оценки преподавателя. При допуске к зачету учитывается регулярность посещения студентом практических занятий по расписанию и выполнение на них двигательных задач, поставленных преподавателем. Также необходимым условием допуска является успешное прохождение письменного тестирования, позволяющего оценить уровень теоретических знаний по одному из видов спорта, предусмотренному на данный конкретный семестр, а также физкультурная активность (участие студентов в соревнованиях различного ранга, регулярные занятия в спортивных и оздоровительных секциях НЧИ КФУ), которая отслеживается по протоколам соревнований и спискам спортивного клуба.</p> <p>Для получения зачета студент должен на положительную оценку выполнить тесты физической и технической подготовленности.</p> <p>Положительная оценка (зачет) может выставляться также и обучающимся, не продемонстрировавшим существенных сдвигов в формировании двигательных умений или в развитии физических качеств, но регулярно посещавшим занятия, старательно выполнявшим задания преподавателя, овладевавшим доступными им навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой и необходимыми знаниями программного материала в области физической культуры и спорта.</p> <p>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком работы кафедры "Физическое воспитание и спорт".</p> <p>Студент, пропустивший контрольное мероприятие, имеет право на участие в его повторном проведении в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>В случае пропуска большого количества учебных занятий возможна их отработка в дополнительную сессию.</p> <p>Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты:</p> <p>а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов.</p> <p>б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).</p> <p>Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты:</p> <p>а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.</p> <p>б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.</p> <p>Современные компьютерные технологии позволяют проводить зачет в дистанционной форме, например на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собраний, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.</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 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" и профилю подготовки "Электроснабжение".

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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

**Основная литература:**

1. Данилов А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 136 с. - ISBN 978-5-906958-85-3. - URL : <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420> (дата обращения: 12.04.2021). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.

**Дополнительная литература:**

1. 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://znanium.com/catalog/product/959331> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.).
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 09.06.2020). - 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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

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.

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

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