

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



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: 13.03.03 - Энергетическое машиностроение

Профиль подготовки: Двигатели внутреннего сгорания

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) профессор, к.н. (профессор) Москвин Н.Г. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NGMoskvin@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:

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

Должен уметь:

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

Должен 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.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять здоровье-сберегающие технологии для обеспечения 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 13.03.03 "Энергетическое машиностроение (Двигатели внутреннего сгорания)" 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	27	0	0
2.	Тема 2. Волейбол	1	0	27	0	0
3.	Тема 3. Лыжная подготовка	2	0	16	0	0
4.	Тема 4. Бадминтон	2	0	16	0	0
5.	Тема 5. Легкая атлетика	2	0	16	0	0
6.	Тема 6. Легкая атлетика	3	0	18	0	0
7.	Тема 7. Футбол	3	0	18	0	0
8.	Тема 8. Бадминтон	3	0	18	0	0
9.	Тема 9. Лыжная подготовка	4	0	10	0	0
10.	Тема 10. ОФП	4	0	14	0	0
11.	Тема 11. Атлетическая гимнастика	4	0	10	0	0
12.	Тема 12. Легкая атлетика	4	0	10	0	0
13.	Тема 13. Футбол	4	0	10	0	0
14.	Тема 14. ОФП	5	0	18	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	5	0	18	0	0
16.	Тема 16. Атлетическая гимнастика	5	0	18	0	0
17.	Тема 17. Баскетбол	6	0	24	0	0
18.	Тема 18. Атлетическая гимнастика	6	0	24	0	0
19.	Тема 19. Легкая атлетика	6	0	24	0	0
	Итого		0	336	0	0

**4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Общая физическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика 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**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Перемещения и стойки волейболиста. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Техника передвижений волейболиста. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Подача мяча в волейболе..

Верхние подачи в волейболе.

Передача в стенку на месте в сочетании с перемещениями (стоя - лицом) с изменением высоты передачи расстояния от стены.

Прямой нападающий удар из зон: 4, 3, 2 с высоко-коротких, коротко-высоких передач.

Учебная игра в волейбол с заданием.

**Тема 3. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости.

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники.

Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ).

Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов.

#### **Тема 4. Бадминтон**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по бадминтону. Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа.

Техника ударов по волану слева.

Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Техника высокой атакующей подачи.

Техника плоской подачи.

Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне.

Учебная игра.

#### **Тема 5. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Воспитание общей выносливости.

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

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Обучение прыжку с места.

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

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

#### **Тема 6. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

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

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

#### **Тема 7. Футбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

#### **Тема 8. Бадминтон**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по бадминтону. Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа.

Техника ударов по волану слева.

Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Техника высокой атакующей подачи.

Техника плоской подачи.

Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне.

Учебная игра.

### **Тема 9. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости.

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км).

Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом. Развитие общей выносливости, силы.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы.

Определить степень технической подготовленности учащихся. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости.

Сдача контрольных нормативов по лыжам.

### **Тема 10. ОФП**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).

Упражнения на внимание, гимнастика 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).

Лёгкая атлетика. Обучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

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

### **Тема 11. Атлетическая гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Упражнения с преодолением собственного веса (упражнения для мышц брюшного пресса и поясницы, для мышц ног, груди, спины, плечевого пояса и рук).

Упражнения с гантелями(упражнения для мышц груди и верхней части спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса и поясницы, ног и таза).

Упражнения на тренажерах для разностороннего развития тела. Упражнения со штангой.

### **Тема 12. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Воспитание общей выносливости.

Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

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

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

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

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

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м.

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

### **Тема 13. Футбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Учебная игра.

Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногами, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Сдача контрольных нормативов по футболу.

### **Тема 14. ОФП**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП. Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине.



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

Корригирующая гимнастика для мышц спины. Упражнения на внимание.

Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Аутотренинг.

#### **Тема 15. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м).

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

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

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

Воспитание общей выносливости.

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

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

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Обучение прыжку с места.

Контрольное занятие по л/а.

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

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Использование штанги для развития силы с ростом уровня подготовленности. Специальная подготовка к тренировке со штангой. Упражнения для укрепления мышц поясницы. Стретчинг - упражнения на растягивание мышц.

Упражнения со штангой (упражнения для мышц груди и верхней части спины, плечевого пояса и рук, мышц ног).

Базовые упражнения - приседание со штангой и становая тяга.

#### **Тема 17. Баскетбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника передвижений-стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

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

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола.

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

#### **Тема 18. Атлетическая гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Программы атлетических тренировок. Принцип раздельной тренировки - сплит-программы. Сокращенный вариант сплит-программ. Эффективность базовых упражнений. Тренинг с использованием суперсетов. Самостоятельное составление тренировочных программ. Последовательность построения тренировочной программы. Основные правила питания для культуристов.

#### **Тема 19. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега.

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

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

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

### **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	Письменное домашнее задание	УК-7	2. Волейбол
3	Проверка практических навыков	УК-7	2. Волейбол
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	5. Легкая атлетика
2	Проверка практических навыков	УК-7	4. Бадминтон
3	Письменное домашнее задание	УК-7	3. Лыжная подготовка
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	6. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	УК-7	7. Футбол
3	Проверка практических навыков	УК-7	8. Бадминтон
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	УК-7	9. Лыжная подготовка 11. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	10. ОФП 12. Легкая атлетика
3	Письменное домашнее задание	УК-7	13. Футбол
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	14. ОФП



Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Письменное домашнее задание	УК-7	15. Легкая атлетика
3	Проверка практических навыков	УК-7	16. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	УК-7	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	17. Баскетбол
2	Проверка практических навыков	УК-7	18. Атлетическая гимнастика
3	Тестирование физической подготовки	УК-7	19. Легкая атлетика
	<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, присутствуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, присутствуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
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.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
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
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2

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.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
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
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		

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 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
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.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

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

**Семестр 1**

**Текущий контроль**

**1. Тестирование физической подготовки**

Тема 1

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).

5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

## 2. Письменное домашнее задание

### Тема 2

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.

## 3. Проверка практических навыков

### Тема 2

1. Техника перемещения по площадке.
2. Подготовительные упражнения, используемые для обучения стойкам и перемещениям.
3. Техника передач мяча.
4. Техника передачи мяча двумя руками сверху.
5. Техника приема мяча двумя руками снизу.
6. Техника выполнения нижней прямой подачи.
7. Техника выполнения верхней прямой подачи.
8. Техника выполнения нападающего удара.
9. Техника выполнения блокирования.
10. Правила игры в волейбол.

### Зачет

Зачетные нормативы:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре для сдачи и получения соответствующей записи в зачетной книжке студента("зачтено").

Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:

1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).
2. Знание теоретического раздела дисциплины.
3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.

К обязательным тестам по общей физической подготовке относятся:

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".

В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.

Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания(письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.



## Семестр 2

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

##### Тема 5

- 1.Выполнение контрольного норматива бег 100м (юноши).
- 2.Выполнение контрольного норматива бег 100м (девушки).
- 3.Выполнение контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине (юноши).
- 4.Выполнение контрольного норматива наклон вперед (юноши).
- 5.Выполнение контрольного норматива наклон вперед (девушки).
- 6.Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).
- 7.Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(юноши).
8. Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(девушки).
9. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (юноши).
10. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (девушки).

#### 2. Проверка практических навыков

##### Тема 4

- 1.Способы держания ракетки.
2. Техника передвижений в бадминтоне ( выпады).
- 3.Техника ударов по волану справа.
- 4.Техника ударов по волану слева.
- 5.Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.
- 6.Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.
- 7.Техника высокой атакующей подачи.
- 8.Техника плоской подачи.
- 9.Нападающий удар в бадминтоне.
- 10.Стойка бадминтониста.

#### 3. Письменное домашнее задание

##### Тема 3

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Передвижение на подъемах.
3. Техника одновременных ходов.
4. Одновременный одношажный ход.
5. Одновременный двухшажный классический ход.
6. Переходы.
7. Одновременный полуконьковый ход.
8. Одновременный двухшажный коньковый ход.
9. Одновременный одношажный коньковый ход.
10. Попеременный двухшажный коньковый ход.

#### Зачет

Зачетные нормативы:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре для сдачи и получения соответствующей записи в зачетной книжке студента("зачтено").

Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:

1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).
2. Знание теоретического раздела дисциплины.
3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.

К обязательным тестам по общей физической подготовке относятся:

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).



9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)

10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".

В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.

Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания(письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.

### **Семестр 3**

#### **Текущий контроль**

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

Тема 6

1.Выполнение контрольного норматива ? бег 100м (юноши).

2.Выполнение контрольного норматива ? бег 100м (девушки).

3.Выполнение контрольного норматива ? подтягивание на высокой перекладине (юноши).

4.Выполнение контрольного норматива ? наклон вперед (юноши).

5.Выполнение контрольного норматива ? наклон вперед (девушки).

6.Выполнение контрольного норматива ? сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

7.Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(юноши).

8. Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(девушки).

9. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (юноши).

10. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (девушки).

##### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 7

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.

##### **3. Проверка практических навыков**

Тема 8

1.Способы держания ракетки.

2. Техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады).

3.Техника ударов по волану справа(сверху, снизу).

4.Техника ударов по волану слева(сверху, снизу).

5.Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

6.Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

7.Техника высокой атакующей подачи.

8.Техника плоской подачи.

9.Нападающий удар в бадминтоне.

10.Стойка бадминтониста.

##### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре для сдачи и получения соответствующей записи в зачетной книжке студента("зачтено").

Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:

1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).

2. Знание теоретического раздела дисциплины.

3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.

К обязательным тестам по общей физической подготовке относятся:

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".

В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.

Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания(письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.

#### **Семестр 4**

##### **Текущий контроль**

##### **1. Проверка практических навыков**

Темы 9, 11

1. Техника классического бесшажного хода.
2. Техника классического одношажного хода.
3. Техника классического попеременного двухшажного хода.
4. Техника полуконькового хода.
5. Техника одновременного одношажного конькового хода.
6. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
7. Техника попеременного конькового хода.
8. Коньковый ход без отталкивания руками.
9. Повороты в движении на лыжах.
10. Торможение при спусках на лыжах

##### **2. Тестирование физической подготовки**

Темы 10, 12

- 1.Выполнение контрольного норматива бег 100м (юноши).
- 2.Выполнение контрольного норматива бег 100м (девушки).
- 3.Выполнение контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине (юноши).
- 4.Выполнение контрольного норматива наклон вперед (юноши).
- 5.Выполнение контрольного норматива наклон вперед (девушки).
- 6.Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).
- 7.Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(юноши).
8. Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(девушки).
9. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (юноши).
10. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (девушки).

##### **3. Письменное домашнее задание**

Тема 13

- 1.Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.
2. Отбор мяча перехватом; в выпаде.
3. Учебная игра в футбол.
4. Передача мяча щечкой.
5. Обработка мяча в одно касание.
6. Жонглирование ногами.
7. Жонглирование бедром.
8. Жонглирование головой.
9. Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы.

10. Удары по мячу (внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке).

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре для сдачи и получения соответствующей записи в зачетной книжке студента ("зачтено").

Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:

1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).
2. Знание теоретического раздела дисциплины.
3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.

К обязательным тестам по общей физической подготовке относятся:

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".

В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.

Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания(письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.

### **Семестр 5**

#### **Текущий контроль**

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

Тема 14

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

##### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 15

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.

### **3. Проверка практических навыков**

Тема 16

1. Подъем штанги перед собой на прямых руках.
2. Тяга одного конца штанги в наклоне.
3. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье.
4. Попеременный подъем гантелей на бицепс стоя.
5. Французский жим стоя.
6. Подъем туловища на наклонной скамье.
7. Приседания со штангой на плечах.
8. Жим ногами на "пресс-машине".
9. Сжатие кистевого эспандера.
10. Повороты кистью с отягощением.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре для сдачи и получения соответствующей записи в зачетной книжке студента ("зачтено").

Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:

1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).
2. Знание теоретического раздела дисциплины.
3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.

К обязательным тестам по общей физической подготовке относятся:

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".

В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.

Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания(письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.

### **Семестр 6**

#### **Текущий контроль**

##### **1. Письменное домашнее задание**

Тема 17

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.

## 2. Проверка практических навыков

### Тема 18

1. Упражнения с гантелями.
2. Выбор методики занятий атлетической гимнастикой.
3. Питание атлета занимающегося атлетической гимнастикой .
4. Гармоничное развитие атлета занимающегося атлетической гимнастикой.
5. Специализированная тренировка отстающих мышц на занятиях атлетической гимнастикой.
6. Формирование плечевого пояса на занятиях атлетической гимнастикой.
7. Развитие грудных мышц на занятиях атлетической гимнастикой.
8. Развитие мышцы спины на занятиях атлетической гимнастикой .
9. Развитие мышц бедра на занятиях атлетической гимнастикой .
10. Развитие мышц пресса на занятиях атлетической гимнастикой..
11. Развитие мышц плеча на занятиях атлетической гимнастикой.
12. Преодоление застоев в атлетической гимнастике. Специализация на базе отдельного тренинга.

## 3. Тестирование физической подготовки

### Тема 19

- 1.Выполнение контрольного норматива бег 100м (юноши).
- 2.Выполнение контрольного норматива бег 100м (девушки).
- 3.Выполнение контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине (юноши).
- 4.Выполнение контрольного норматива наклон вперед (юноши).
- 5.Выполнение контрольного норматива наклон вперед (девушки).
- 6.Выполнение контрольного норматива сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).
- 7.Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(юноши).
8. Выполнение дополнительного контрольного норматива - сед из положения лежа на спине, согнув ноги, за 30 сек.(девушки).
9. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (юноши).
10. Выполнение дополнительного контрольного норматива - челночный бег 10\*5м (девушки).

### Зачет

Зачетные нормативы:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре для сдачи и получения соответствующей записи в зачетной книжке студента("зачтено").

Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:

1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).
2. Знание теоретического раздела дисциплины.
3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.

К обязательным тестам по общей физической подготовке относятся:

1. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (юноши).
2. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 100м (девушки).
3. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 3000м (юноши).
4. Выполнение обязательного контрольного норматива - бег 2000м (девушки).
5. Выполнение обязательного контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине (юноши).
6. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (юноши).
7. Выполнение обязательного контрольного норматива - наклон вперед (девушки).
8. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 5000 м(юноши).
9. Выполнение обязательного контрольного норматива - лыжные гонки 3000 м(девушки)
10. Выполнение обязательного контрольного норматива - сгибание-разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".

В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.



Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания (письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.

#### 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	-
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
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.	3	-
		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	-
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	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
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.	3	-
		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	-
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	-



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	3	-
		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)

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

Спортивная библиотека - <http://lib.sportedu.ru>

Спортивный портал - <http://www.sport.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>На практических занятиях по элективным курсам по физической культуре и спорту преподаватель и студенты должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий. Перед началом и в ходе самого занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</li> <li>2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.</li> <li>3. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>4. Организованно покидать место проведения занятий.</li> <li>5. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.</li> </ol> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>

Вид работ	Методические рекомендации
проверка практических навыков	<p>Для подготовки к проверке практических навыков студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме, также можно использовать литературные источники интернет-ресурсы.</p> <p>Оценка уровня овладения основными техническими элементами определенных видов спорта, которые входят в перечень данной дисциплины, является ведущим критерием в данном разделе. В ходе проверки практических навыков студентов оценивается знание, овладение и понимание систем физических упражнений из различных видов спорта, согласно программе самой дисциплины. При самой оценке освоения элементов техники студент должен полностью выполнить контрольное упражнение, демонстрируя при этом правильную технику.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>
тестирование физической подготовки	<p>Тестирование физической подготовленности студентов осуществляется при выполнении следующих условий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. К проведению тестирования физической подготовленности студентов допускается лишь тот преподаватель по физической культуре, который работает в данном вузе.</li> <li>2. К тестированию допускаются лишь те студенты, которые прошли медицинский осмотр и по состоянию здоровья не имеют противопоказаний к занятиям физической культурой.</li> <li>3. К тестированию допускаются лишь те студенты, которые имеют соответствующую спортивную форму и спортивную обувь.</li> <li>4. К тестированию допускаются лишь те студенты, которые получили предварительный инструктаж по технике выполнения тестовых упражнений от преподавателя по физической культуре.</li> <li>5. К тестированию допускаются лишь те студенты, которые выполнили предварительную разминку комплекса общеразвивающих упражнений перед сдачей нормативов.</li> <li>6. К тестированию допускаются лишь те студенты, которые имеют соответствующую подготовку, согласно темам тестирования физической подготовленности.</li> <li>7. Тесты, а также оценочные критерии из перечня тестирования по физической подготовке должны соответствовать возрастным критериям и особенностям студентов.</li> <li>8. Места (спортзал, стадион, спортплощадка) для проведения тестирования физической подготовленности студентов должны соответствовать всем требованиям, которые предъявляются к спортивным сооружениям и объектам для проведения данного мероприятия.</li> <li>9. В ходе самого тестирования физической подготовленности, студент должен внимательно слушать методические указания, рекомендации и распоряжения преподавателя по физической культуре.</li> <li>10. Студент, под руководством преподавателя по физической культуре, совместно убирает спортивный инвентарь в места его хранения.</li> </ol> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>
письменное домашнее задание	<p>Для подготовки письменного домашнего задания студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме. При этом можно использовать литературные источники, также можно обратиться и к ЭОР. Студентам необходимо сделать аналитический анализ изученных вопросов по темам для зачета. Также осуществить подбор учебной, научной, справочной литературы и т.п.</p> <p>Студенту необходимо составить план написания своей работы. Общий объем работы может быть от 4 до 8 страниц печатного текста, в зависимости от требований преподавателя по физической культуре. Данная работа осуществляется самостоятельно путем аналитики и творческого изложения материала. В ходе написания письменного домашнего задания, при указании мнений других авторов по данной теме, необходимо указывать ссылки на их труды.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> в команде "Microsoft Teams";</li> <li><input type="checkbox"/> в Виртуальной аудитории.</li> </ul>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Во время подготовки к зачету по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" необходимо опираться на полученные знания по технике выполнения тех или иных упражнений, на нормативные требования по тем или иным видам спорта, а именно волейбол, атлетическая гимнастика, баскетбол, лыжный спорт, бадминтон, легкая атлетика, футбол и т.д. Условиями для получения зачета по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение практических занятий (не менее 75 % от общего числа).</li> <li>2. Знание теоретического раздела дисциплины.</li> <li>3. Выполнение обязательных и дополнительных тестов по общей физической подготовке, заданий в данный семестр.</li> </ol> <p>Студент, который по тем или иным причинам пропустил тестовое мероприятие, имеет право на его отработку в течение семестра, согласно графику определенному кафедрой "Физического воспитания и спорта".</p> <p>В качестве дополнения также учитывается физическая активность студента, его участие в соревнованиях различного ранга (всероссийских, межрегиональных, республиканских, городских, межвузовских), в том числе, если студент является действующим спортсменом секции спортклуба НЧИ КФУ.</p> <p>Студент, который имеет временное освобождение от практических занятий и выполнивший определенные задания(письменное домашнее задание) и требования к ним, также получает "зачет" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" за текущий семестр.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на следующих платформах и ресурсах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ в команде "Microsoft Teams";</li> <li>□ в Виртуальной аудитории.</li> </ul>

#### **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 13.03.03 "Энергетическое машиностроение" и профилю подготовки "Двигатели внутреннего сгорания".

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: 13.03.03 - Энергетическое машиностроение

Профиль подготовки: Двигатели внутреннего сгорания

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

**Основная литература:**

1. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL : <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 03.08.2020). - 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: 24.05.2021). - 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: 30.07.2020). - 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: 24.05.2021). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - 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 ФСИИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 04.08.2020). - 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: 13.03.03 - Энергетическое машиностроение

Профиль подготовки: Двигатели внутреннего сгорания

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.