

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: заочное

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) Калина И.Г.

### 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 5 курсе в 10 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

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

Самостоятельная работа - 322 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	10	0	2	0	100
<b>4.2 Содержание дисциплины (модуля)</b>						
2.	Тема 2. Легкая атлетика	10	0	0	0	100
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	10	0	0	0	100
4.	Тема 4. Спортивные игры	10	0	0	0	100
<p>Мероприятия, направленные на повышение безопасности при выполнении физических упражнений, а также особенности занятия различными видами спорта, причины возникновения на них травмоопасных ситуаций и методы их профилактики.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами гимнастическими палками, мячами, скакалками; упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.).</p> <p>Специальные беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.).</p> <p>Подвижные игры, эстафеты.</p> <p><b>Тема 2. Легкая атлетика</b></p> <p>Техника низкого старта и бега на короткие дистанции: стартовые положения, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.</p> <p>Техника высокого старта и бега на средние дистанции: распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (800, 1500 м).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Метание теннисного мяча.</p> <p><b>Тема 3. Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Техника упражнений на силовых тренажерах (горизонтальная и вертикальная тяги, гиперэкстензии, поднимание туловища и ног из положения лежа на наклонной доске, жим ногами, жим лежа, гак-приседания, сгибание и разгибание ног на тренажерах, "бабочка" для грудных мышц, упражнения на комплексном тренажере для отведения и приведения ног и др.).</p> <p>Силовые упражнения со свободными весами (гантелями, гирями, штангами, дисками штанги) для различных мышечных групп - мышц рук, ног, спины, для грудных мышц и мышц брюшного пресса.</p> <p>Силовые упражнения с использованием эспандеров, гимнастических и набивных мячей.</p> <p>Силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Методика упражнений на тренажерах: определение количества подходов, повторений в подходе, веса отягощений в зависимости от личных задач тренировки.</p> <p><b>Тема 4. Спортивные игры</b></p> <p>Техника выполнения и методика совершенствования основных технических элементов избранного вида спорта (спортивной игры - баскетбола, бадминтона, футбола, волейбола).</p> <p>Принципы и методы развития физических способностей, определяющих результативность соревновательной деятельности в избранном виде спорта (в спортивной игре) - быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений.</p> <p>Правила соревнований, основы судейства соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>Самоконтроль уровня овладения техническими элементами избранной игры и уровня собственной физической подготовленности.</p>						
			0	2	0	322
<b>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</b>						

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

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

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

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

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

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

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

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 10</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	УК-7	3. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование физической подготовки	УК-7	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика 3. Атлетическая гимнастика 4. Спортивные игры
3	Реферат	УК-7	4. Спортивные игры
	<b>Зачет</b>	УК-7	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 10</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

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.	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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

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

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле [F\\_1700018866/Ocenochnye\\_sredstva\\_El.kursy\\_po\\_FKiS.PDF](F_1700018866/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF)

**Семестр 10**

**Текущий контроль**

**1. Письменное домашнее задание**

Тема 3

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3, 4

1. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.
2. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) на время.
3. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость.
4. Прыжок в длину с места (оценивается дальность прыжка при правильной технике его исполнения).
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
7. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки по общей физической подготовленности - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
8. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки по общей физической подготовленности - поднимание и опускание ног из виса до касания перекладины (юн).
9. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки по общей физической подготовленности - метание теннисного мяча.
10. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки по общей физической подготовленности - прыжки со скакалкой за 1 мин.
11. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки по общей физической подготовленности - сгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юн).
12. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки по общей физической подготовленности - поднимание и опускание туловища из положения лежа на полу за 1 мин., руки за головой, ноги закреплены (дев).
13. Выполнение контрольных упражнений для оценки уровня овладения техническими элементами избранного вида спорта (спортивной игры).

## 3. Реферат

Тема 4

Темы рефератов:

1. История зарождения и развития, в том числе в России, избранного вида спорта (спортивной игры ? баскетбола, волейбола, бадминтона, футбола).
2. Результаты участия российских спортсменов (выбранного вида спорта) в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Характеристика избранной спортивной игры как вида спорта, её особенности.
4. Правила соревнований по избранному виду спорта. Жесты судей.
5. Технические элементы избранной спортивной игры, средства и методы их совершенствования.
6. Ведущие физические качества спортсменов избранной спортивной игры, методы и средства их развития.
7. Тактика индивидуальной игры, тактические приемы командного взаимодействия спортсменов избранной спортивной игры.
8. Средства и методы формирования и совершенствования важных морально-волевых качеств спортсменов в процессе тренировочных занятий.

9. Психологическая подготовка в спорте.

10. Основы методики организации и проведения занятий и соревнований по избранному виду спорта.

### Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому и методико-практическому материалу раздела "Атлетическая гимнастика"; выполнение требований по реализации самостоятельных практических занятий и решению на них двигательных задач, запланированных совместно с преподавателем; положительная оценка уровня овладения техническими элементами избранной спортивной игры (волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол).

Зачетные нормативы физической подготовленности:

1. Бег на дистанцию 100 м на время.
2. Бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
4. Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя.
5. Прыжок в длину с места.

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 10</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	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;

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

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

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



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

"Спорт-экспресс" - спортивный портал - <https://www.sport-express.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 - основную и специально-медицинскую.</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.</p> <p>При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять домашние задания в форме физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и формирование двигательных умений в видах спорта учебной программы, а также на подготовку к участию в спортивных соревнованиях и др. массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p> <p>На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя и выполнять 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
самостоятельная работа	<p>В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит, используя знания и навыки, полученные в процессе общего образования (на уроках по физической культуре в школе, колледже и учреждениях дополнительного образования), глубже осваивать программный материал и приобретать навыки самостоятельной творческой работы с литературными первоисточниками (учебниками, пособиями, методическими рекомендациями, представленными на кафедре физвоспитания и в библиотеке вуза), а также информационными средствами Интернета. Кроме того, учиться планировать, организовывать и осуществлять собственную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в соответствии с основополагающими принципами физического воспитания.</p> <p>При затруднениях в восприятии учебного материала следует обратиться к преподавателю (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя пробелов в освоении программного материала.</p> <p>Формами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиеническая гимнастика - утренняя, дневная, вечерняя;</li> <li>- упражнения в течение учебного дня - физкультурные паузы и физкультминутки;</li> <li>- самостоятельные (продолжительные) тренировочные занятия, на которых решаются основные задачи физического воспитания: формирование двигательных умений (технических элементов видов спорта), развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы и координации движений), воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности.</li> </ul> <p>Двигательные нагрузки, используемые на самостоятельных занятиях физическими упражнениями, должны быть оптимизированы в соответствии с уровнем индивидуального здоровья и физической подготовленности занимающегося, предварительно оцененными с помощью специальных диагностических методик. Каким бы видом спорта или системой физических упражнений не занимался студент, он должен разработать для себя свою систему самоконтроля, обусловленную особенностями учебно-тренировочного процесса, задачами и целями подготовки. Применение современных компьютерных технологий в образовательном процессе обеспечивает самостоятельную работу студентов широким кругом литературных первоисточников, включая библиотечный фонд вуза, а также специальными учебно-методическими средствами (в том числе видеоматериалами), размещенными на сайте университета в соответствующих электронных пособиях и образовательных ресурсах, в которых представлен как теоретический материал по всем осваиваемым видам спорта, так и различные контрольные средства - программы занятий, тест-упражнения, вопросы для самоподготовки и пр.</p> <p>Кроме того, при возникновении у студентов затруднений при выполнении заданий предусматривается возможность дистанционных коммуникаций с преподавателем на тех же электронных ресурсах вуза (в частности в ЭОР) и помимо того - на площадке Microsoft Teams, объединяющей в рабочем пространстве чат для переписки, возможность встреч-собраний, задания в различных вариантах и другие вложения, используемые в образовательном процессе НЧИ КФУ.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>Выполнение домашнего задания требует от обучающихся знаний теоретического материала дисциплины, практических навыков в использовании различных диагностических и оценочных методик определения уровня функционального состояния собственного организма, а также умений реализовывать программы физкультурных занятий или комплексы упражнений, разработанные с учетом выявленных параметров физической подготовленности и здоровья. В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При выполнении домашнего задания - "Составьте для себя план тренировочных занятий на месяц в тренажерном зале с индивидуализированными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности" - следует четко прописать перечень всех используемых силовых упражнений и обозначить количество подходов к снарядам, число повторений в каждом подходе и вес отягощений для каждого тренажера. Также следует учесть динамику роста объема и интенсивности нагрузок от занятия к занятию.</p> <p>При выполнении домашнего задания - "Составьте комплекс силовых упражнений для производственной гимнастики" следует обозначить профессию, для которой разрабатывается данный комплекс, и составить перечень упражнений с учетом условий и характера труда этого производства.</p> <p>Применение дистанционных технологий расширяет возможности образовательного процесса, в частности позволяет студентам своевременно получать домашние задания, а кроме того необходимую информацию и пояснения к ним в соответствующих чатах "Виртуальной аудитории" или в специальной вкладке на площадке Microsoft Teams, а после выполнения отправить домашнюю работу преподавателю на проверку посредством корпоративной электронной почты или прикрепить файл с выполненным заданием в групповом чате на площадке MsT.</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>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
реферат	<p>Написание реферата является одной из форм обучения студентов, активизирующей самостоятельную работу студентов, и направленной на ознакомление с методологией проведения научных исследований и расширение кругозора студентов. Реферат - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. Это уже исследовательская работа, хотя анализируются пока еще только сделанные предыдущими исследователями результаты.</p> <p>Темы рефератов определяются кафедрой и содержатся в программе курса, а преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата. Данная форма обучения позволяет студентам приобретать навыки библиографического поиска необходимой литературы (на бумажных носителях, в электронном виде); логичного и лаконичного изложения мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу с применением научной терминологии; правильного цитирования авторского текста и оформления ссылок на используемые источники, что в дальнейшем будет использовано в подготовке и написании курсовых и дипломной работы, а также возможно более серьезных научных трудах.</p> <p>Требования к содержанию и оформлению реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с максимальной полнотой использована литература по выбранной теме (как рекомендуемая, так и самостоятельно подобранная) при правильном понимании и верной (без искажения смысла) передачи авторской позиции. Количество первоисточников - не менее 15;</li> <li>- материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме;</li> <li>- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.);</li> <li>- при изложении материала следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;</li> <li>- реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы, т.е. содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, которую студент поддерживает.</li> </ul> <p>Реферат должен соответствовать требованиям к оформлению, быть предоставленным преподавателю в установленные сроки в напечатанном виде, а при использовании дистанционных технологий отправлен на проверку посредством корпоративной электронной почты или как прикрепленный файл в групповом чате на площадке MsT.</p>
зачет	<p>Успешность освоения учебного материала по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" определяется посредством интегрирования объективных результатов работы обучающегося. При допуске к зачету учитывается выполнение студентом требований по реализации самостоятельных занятий физическими упражнениями и решения на них двигательных задач, поставленных преподавателем на практическом занятии.</p> <p>Также необходимым условием допуска является успешное выполнение письменного домашнего задания и реферата, учитывается и физкультурная активность - участие студентов в соревнованиях различного ранга, занятия в спортивных и оздоровительных секциях и спортивных клубах.</p> <p>Для получения зачета студент должен на положительную оценку выполнить тесты физической и технической подготовленности в избранном виде спорта.</p> <p>Положительная оценка (зачет) может выставляться также и обучающимся, не продемонстрировавшим существенных сдвигов в формировании двигательных умений или в развитии физических качеств, но старательно выполнявшим учебные 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>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 "Электротехника 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: заочное

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: 11.08.2020). - Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - URL : <https://znanium.com/catalog/document?id=341538> (дата обращения: 11.08.2020). - 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: 11.08.2020). - 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/document?id=309303> (дата обращения: 11.08.2020). - 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 ФСИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL : <https://znanium.com/catalog/document?id=19843> (дата обращения: 11.08.2020). - 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: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Электроснабжение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

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.