

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: Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

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

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

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

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

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

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

Должен уметь:

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

Должен владеть:

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

Должен демонстрировать способность и готовность:

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника (Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей)" и относится к вариативной части.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 336 часа(ов).

Контактная работа - 336 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 336 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	0	8	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	6	0	0
3.	Тема 3. Волейбол	1	0	20	0	0
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	1	0	20	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	16	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	2	0	14	0	0
7.	Тема 7. Атлетическая гимнастика	2	0	10	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	2	0	4	0	0
9.	Тема 9. Футбол	2	0	4	0	0
10.	Тема 10. Общая физическая подготовка	3	0	6	0	0
11.	Тема 11. Легкая атлетика	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Волейбол	3	0	20	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	3	0	20	0	0
14.	Тема 14. Лыжная подготовка	4	0	16	0	0
15.	Тема 15. Бадминтон	4	0	16	0	0
16.	Тема 16. Атлетическая гимнастика	4	0	12	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	4	0	6	0	0
18.	Тема 18. Футбол	4	0	4	0	0
19.	Тема 19. Общая физическая подготовка	5	0	6	0	0
20.	Тема 20. Легкая атлетика	5	0	8	0	0
21.	Тема 21. Волейбол	5	0	20	0	0
22.	Тема 22. Атлетическая гимнастика	5	0	20	0	0
23.	Тема 23. Баскетбол	6	0	20	0	0
24.	Тема 24. Бадминтон	6	0	20	0	0
25.	Тема 25. Атлетическая гимнастика	6	0	20	0	0
26.	Тема 26. Легкая атлетика	6	0	6	0	0
27.	Тема 27. Футбол	6	0	6	0	0
	Итого		0	336	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями.

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

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

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; в парах.

Подвижные игры, эстафеты.

Тема 2. Легкая атлетика

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

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

Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

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

Бег на средние дистанции (800, 1500 м).

Тема 3. Волейбол

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

Приём и передача мяча двумя руками сверху.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача.

Основы взаимодействий игроков.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Правила соревнований.

Учебная игра.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 4. Атлетическая гимнастика

Ознакомление с ТБ занятий в тренажерном зале.

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

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

Тема 5. Лыжная подготовка

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

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

Повороты на месте и в движении переступанием.

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

Контроль техники различных видов лыжных ходов и времени бега на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

Тема 6. Баскетбол

Техника передвижений - стойки, остановки, повороты.

Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

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

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

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Правила баскетбола. Учебная игра.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 7. Атлетическая гимнастика

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

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

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

Выполнение силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Тема 8. Легкая атлетика

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

Упражнения, повышающие результативность прыжка.

Специально-беговые упражнения.

Бег на различные дистанции (30-1500м).

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

Контроль техники и результативности прыжка в длину с места; времени бега по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Тема 9. Футбол

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

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

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

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.

Тема 10. Общая физическая подготовка

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

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

Подвижные игры, эстафеты.

Тема 11. Легкая атлетика

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

Беговые задания с изменением скорости и направления движения.

Специальные беговые упражнения.

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

Бег на средние дистанции 800-1500 м.

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

Тема 12. Волейбол

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

Верхняя прямая подача по зонам площадки.

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Основы судейства в волейболе.

Учебная двусторонняя игра.

Контроль уровня овладения навыками игры.

Тема 13. Атлетическая гимнастика

Силовые упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с партнером.

Силовые упражнения с использованием эспандеров, гимнастических и набивных мячей.

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

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

Тема 14. Лыжная подготовка

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

Бег на лыжах с использованием техники конькового хода.

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

Контроль техники конькового хода и результативности бега на лыжах.

Тема 15. Бадминтон

Техника передвижений в бадминтоне - стойки, выпады, повороты.

Способы держания ракетки.

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

Техника ударов по волану справа и слева.

Учебная игра.

Правила соревнований.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 16. Атлетическая гимнастика

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

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

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

Тема 17. Легкая атлетика

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

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

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

Тема 18. Футбол

Отбор мяча перехватом, отбор мяча в выпаде.

Основы тактических взаимодействий игроков в футболе (групповых, командных).

Тактика индивидуальной игры в нападении и защите.

Официальные правила соревнований по футболу.

Учебная игра в соревновательном режиме.

Контроль уровня освоения технических элементов игры.

Тема 19. Общая физическая подготовка

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

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

Дыхательные упражнения.

Упражнения на восстановление.

Подвижные игры, эстафеты.

Тема 20. Легкая атлетика

Беговые задания с изменением скорости и направления движения.

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

Бег на средние дистанции 800-1500 м.

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

Техника метания различных спортивных снарядов (техника и дальность).

Тема 21. Волейбол

Совершенствование технических приёмов игры в волейбол.

Оценка и корректировка индивидуальных навыков владения техническими элементами игры.

Тактика индивидуальной игры в волейбол.

Тактические взаимодействия игроков (групповые и командные).

Учебная игра.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 22. Атлетическая гимнастика

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

Метод круговой тренировки.

Контроль уровня овладения техникой силовых упражнений на спортивных снарядах.

Тема 23. Баскетбол

Ведение и передачи мяча в движении и в командном взаимодействии.

Броски мяча в корзину с различных расстояний.

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

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

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика персональной и командной игры в защите.

Учебная игра.

Контроль уровня овладения техническими элементами игры.

Тема 24. Бадминтон

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

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

Удары по волану короткие, высоко-далекие, плоские.

Тактика персональной и командной игры.

Парные соревнования по бадминтону в учебной группе.

Тема 25. Атлетическая гимнастика

Методики оценки уровня физической и функциональной подготовленности.

Индивидуализация силовой подготовки различными средствами и методами спортивной тренировки.

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

Тема 26. Легкая атлетика

Бег на различные дистанции интервальным и непрерывным методом.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Метание различных спортивных снарядов.

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

Тема 27. Футбол

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

Совершенствование технических приёмов игры.

Тактика индивидуальной игры и командных взаимодействий футболистов.

Основы судейства в футболе, жесты судей.

Учебная игра.

Оценка уровня овладения техническими элементами игры.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	10. Общая физическая подготовка 11. Легкая атлетика 12. Волейбол 13. Атлетическая гимнастика
2	Письменное домашнее задание	УК-7	12. Волейбол
3	Тестирование функциональной подготовленности	УК-7	10. Общая физическая подготовка
	Зачет	УК-7	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	14. Лыжная подготовка 15. Бадминтон 16. Атлетическая гимнастика 17. Легкая атлетика 18. Футбол
2	Письменное домашнее задание	УК-7	15. Бадминтон
3	Тестирование функциональной подготовленности	УК-7	17. Легкая атлетика
	Зачет	УК-7	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	19. Общая физическая подготовка 20. Легкая атлетика 21. Волейбол 22. Атлетическая гимнастика
2	Письменное домашнее задание	УК-7	22. Атлетическая гимнастика
3	Тестирование функциональной подготовленности	УК-7	19. Общая физическая подготовка
	Зачет	УК-7	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	УК-7	23. Баскетбол 24. Бадминтон 25. Атлетическая гимнастика 26. Легкая атлетика 27. Футбол
2	Письменное домашнее задание	УК-7	27. Футбол
3	Тестирование функциональной подготовленности	УК-7	26. Легкая атлетика
	Зачет	УК-7	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 1					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения 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
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 2					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 3					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 4					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения 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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.			
Семестр 5					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения 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 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.	2
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения 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
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

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

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле F1948860691/Ocenochnye_sredstva_El.kursy_po_FKiS.PDF

Семестр 1

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3, 4

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

2. Письменное домашнее задание

Тема 1

Письменное выполнение заданий в целях оценки уровня приобретенных теоретических знаний в области обеспечения безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом, правил безопасного поведения в тренажерном зале, мер страховки и самостраховки, профилактики травматизма.

1 блок заданий:

1. Перечислите виды спортивных травм и иных повреждений организма обучающихся, наиболее распространенные в спорте, и причины их возникновения. Отдельно перечислите виды повреждений, характерные для занимающихся игровыми видами спорта.
2. Укажите возможные недочеты в обеспечении безопасности при организации занятий и соревнований, приводящие к травмированию участников. Опишите методы их устранения или минимизации.
3. Выделите ошибки, относятся к недочетам в методике проведения занятий по физической культуре и спорту, приводящие к травмированию обучающихся. Опишите методы их устранения или минимизации.
4. Напишите, какие ошибки, приводящие к травмированию, возникают по вине самих спортсменов, в том числе относятся к их недисциплинированности.
5. Опишите, какие недочеты в организации занятий и соревнований относятся к неблагоприятным метеорологическим и санитарным условиям их проведения.
6. Конкретизируйте значение разминки перед тренировкой или соревнованием, в том числе для предупреждения возникновения травм.

2 блок заданий:

7. Назовите виды переломов конечностей, возможные осложнения, признаки закрытых травм опорно-двигательного аппарата и мероприятия первой медицинской помощи.
8. Опишите правила оказания первой медицинской помощи и последовательность мероприятий, предусмотренных при открытых переломах конечностей на спортивных занятиях.
9. Назовите признаки вывиха сустава и мероприятия первой медицинской помощи при механических травмах.
10. Перечислите средства профилактики возникновения ссадин и потёртостей при занятиях физическими упражнениями и методы их лечения.
11. Перечислите основные симптомы утопления и реанимационные действия после спасения утопающего.
12. Назовите проявления теплового и солнечного ударов на спортивных занятиях, меры их предупреждения и первой медицинской помощи.
13. В каких случаях возникает переохлаждение организма на занятиях зимними видами спорта, что этому способствует и как этого избежать. В чём заключается неотложная помощь при обморожениях.
14. Опишите симптомы и мероприятия первой медицинской помощи при анафилактическом шоке.

15. Что способствуют возникновению обморока на занятиях спортом, как этого избежать и какие меры следует принять при затянувшемся обмороке.

3 блок заданий:

16. Раскройте последовательность проведения реанимационных манипуляций и их содержание в первой медицинской помощи при различных спортивных травмах.

17. Опишите признаки, по которым оценивается эффективность наружного массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.

18. Назовите особенности проведения искусственной вентиляции лёгких у детей.

19. Перечислите средства и методы применения анестезии в борьбе с травматическим шоком при спортивных повреждениях.

20. Перечислите последовательность проведения временной остановки кровотечения.

21. Назовите правила наложения повязок, виды повязок и ошибки при их наложении.

22. Опишите меры, которые позволят избежать инфекционных осложнений после травмирования на занятиях спортом.

23. Перечислите стандартные и подручные средства иммобилизации конечностей и методику проведения иммобилизации поврежденных конечностей.

24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при транспортировке травмированного.

25. Конкретизируйте особенности транспортировки пострадавшего при закрытом повреждении позвоночника и таза, при ранении головы, при переломах костей таза.

3. Тестирование функциональной подготовленности

Тема 1

Выполнение контрольных тестов и регистрация их результатов в дневнике самоконтроля для мониторинга в последующих семестрах динамики функционального состояния различных систем организма.

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмильному тесту ходьбы К. Купера (1989).

2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).

3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).

4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.

5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.

6. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).

7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.

8. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)

9. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.

10. Оценка физической работоспособности организма по результатам гарвардского степ-теста.

Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу раздела "Общая физическая подготовка"; выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем; положительная оценка функциональной подготовленности и уровня овладения техническими элементами игры в волейбол, предусмотренными рабочей программой для 1 семестра.

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.

Семестр 2

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 6, 7, 8, 9

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП - "Лыжная подготовка").

2. Оценка техники классических лыжных ходов.

3. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - штрафной бросок (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Баскетбол").

4. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - бросок мяча в проходе после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Баскетбол").
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места (оценивается дальность прыжка при правильной технике его исполнения).
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юн), 2000 м (дев) на время.
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
11. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: "Сгибание рук на параллельных брусьях" (юн), "Сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине" (дев).

2. Письменное домашнее задание

Тема 6

Письменное выполнение следующих заданий в целях оценки уровня приобретенных теоретических знаний.

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.

3. Тестирование функциональной подготовленности

Тема 8

Выполнение контрольных тестов и регистрация их результатов в дневнике самоконтроля для мониторинга в последующих семестрах динамики функционального состояния различных систем организма.

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмильному тесту ходьбы К. Купера (1989).
2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
3. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
4. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.
5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.
6. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).
7. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.
8. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)
9. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.
10. Оценка физической работоспособности организма по результатам гарвардского степ-теста.

Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу раздела "Баскетбол"; выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем; положительная оценка функциональной подготовленности и уровня овладения техникой классических лыжных ходов и техническими элементами игры в баскетбол, предусмотренными рабочей программой для 2 семестра.

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.

Семестр 3

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 10, 11, 12, 13

1. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - нападающий удар (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств" в разделе "Волейбол").
2. Оценка уровня овладения техникой упражнения - передачи мяча в волейболе в парах через сетку (кол-во раз).
3. Оценка навыков судейства игры в волейбол.
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на время на дистанцию 2000 м (дев) (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 3000 м на время (юн).
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.
11. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднятие и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
12. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: "Челночный бег 5*10м", "Приседания на одной ноге".

2. Письменное домашнее задание

Тема 12

Письменное выполнение следующих заданий в целях оценки уровня приобретенных теоретических знаний.

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.
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. Тестирование функциональной подготовленности

Тема 10

Выполнение контрольных тестов и регистрация их результатов в дневнике самоконтроля для мониторинга в последующих семестрах динамики функционального состояния различных систем организма.

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмильному тесту ходьбы К. Купера (1989).
2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.
5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.
6. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).
7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.
8. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)

9. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.

10. Оценка физической работоспособности организма по результатам гарвардского степ-теста.

Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу раздела "Волейбол"; выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем; положительная оценка функциональной подготовленности и уровня овладения техническими элементами игры в волейбол, предусмотренными рабочей программой для 3 семестра.

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.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 14, 15, 16, 17, 18

1. Оценка уровня освоения техники конькового лыжного хода.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП - "Лыжная подготовка").
3. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - короткая подача (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Бадминтон").
4. Оценка уровня овладения техникой упражнения в бадминтоне - набивание волана.
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.
10. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: "Метание теннисного мяча" (оценивается дальность метания при правильной технике его выполнения).
11. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: "Поднимание ног из виса до касания перекладины" (юн), "Поднимание и опускание туловища из положения лежа полу за 1 мин (кол-во раз)" (дев).

2. Письменное домашнее задание

Тема 15

Письменное выполнение следующих заданий в целях оценки уровня приобретенных теоретических знаний.

1. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-бадминтонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила бадминтона.
4. Стратегия игры.
5. Техника игры (технические элементы бадминтона).
6. Методика обучения техническим элементам бадминтона.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в бадминтоне.
8. Тактические взаимодействия игроков в игре.
9. Ведущие физические качества бадминтониста.
10. Средства воспитания физических способностей бадминтониста.

3. Тестирование функциональной подготовленности

Тема 17

Выполнение контрольных тестов и регистрация их результатов в дневнике самоконтроля для мониторинга в последующих семестрах динамики функционального состояния различных систем организма.

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмильному тесту ходьбы К. Купера (1989).
2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).

3. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
4. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.
5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.
6. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).
7. Оценка функционального состояния сердечно сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.
8. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)
9. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.
10. Оценка физической работоспособности организма по результатам гарвардского степ-теста.

Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу раздела "Бадминтон"; выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем; положительная оценка функциональной подготовленности и уровня овладения техникой конькового лыжного хода и техническими элементами игры в бадминтон, предусмотренными рабочей программой для 4 семестра.

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.

Семестр 5

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 19, 20, 21, 22

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

2. Письменное домашнее задание

Тема 22

Письменное выполнение следующих заданий в целях оценки уровня приобретенных теоретических знаний.

1 блок заданий:

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
2. 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).

2 блок заданий:

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.

3 блок заданий:

9. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.
10. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.

3. Тестирование функциональной подготовленности

Тема 19

Выполнение контрольных тестов и регистрация их результатов в дневнике самоконтроля для мониторинга в последующих семестрах динамики функционального состояния различных систем организма.

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмильному тесту ходьбы К. Купера (1989).
2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.
5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.
6. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).
7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.
8. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)
9. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.
10. Оценка физической работоспособности организма по результатам гарвардского степ-теста.

Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу раздела "Атлетическая гимнастика"; выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем; положительная оценка функциональной подготовленности и уровня овладения техникой выполнения упражнений на различных силовых тренажерах и навыков тактического взаимодействия игроков в процессе контрольной игры в волейбол, предусмотренными рабочей программой для 5 семестра.

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.

Семестр 6

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 23, 24, 25, 26, 27

1. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - высоко-далекая подача (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств" в разделе "Бадминтон").
2. Оценка тактики персональной и командной игры во время соревнований по бадминтону.
3. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - бросок мяча с трехочковой дистанции.
4. Оценка умений группового и командного взаимодействий игроков в баскетболе.
5. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - бег 30 м. с ведением мяча (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в разделе "Футбол").
6. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - смешанное жонглирование мячом.
7. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии на дальность.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя (перемещающаяся планка, на которой в сантиметрах нанесены деления в сантиметрах, показывает уровень развития данного качества).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время (см. прикрепленный файл "Развернутое содержание оценочных средств", в таблице зачетных упражнений по ОФП).

11. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (дев).

12. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности - прыжок в длину с места.

13. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднятие и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

14. Выполнение контрольного упражнения по выбору для оценки уровня общей физической подготовленности: "Подъем переворотом" (юн), "Сгибание и разгибание рук в висе лежа на низкой перекладине" (дев).

2. Письменное домашнее задание

Тема 27

Письменное выполнение следующих заданий в целях оценки уровня приобретенных теоретических знаний.

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. Тестирование функциональной подготовленности

Тема 26

Выполнение контрольных тестов и регистрация их результатов в дневнике самоконтроля для последующего мониторинга функционального состояния различных систем организма.

1. Оценка функциональной подготовленности организма по трехмильному тесту ходьбы К. Купера (1989).
2. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
3. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма по методике Г.Л. Апанасенко (1988).
4. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.
5. Оценка уровня тренированности (работоспособности) организма с помощью ортостатической пробы.
6. Оценка функциональной подготовленности организма по результатам 12-минутного бега (К. Купер, 1989).
7. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма при физической нагрузке с помощью пробы Руфье-Диксона.
8. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения организма по методу Р.М. Баевского (1987)
9. Оценка функционального состояния дыхательной системы организма с помощью пробы Штанге.
10. Оценка физической работоспособности организма по результатам гарвардского степ-теста.

Зачет

Зачетные нормативы:

Для допуска к зачету: выполнение письменного домашнего задания по теоретическому материалу раздела "Футбол"; выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них двигательных задач, поставленных преподавателем; положительная оценка функциональной подготовленности и уровня овладения индивидуальными и групповыми навыками игры в бадминтон, баскетбол, футбол, предусмотренными рабочей программой для 6 семестра.

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
Семестр 1			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 2			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 4			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины; - имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду (не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий). <p>Для проведения практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту студенты распределяются (согласно результатам медицинского осмотра и оценки состояния здоровья) на учебные группы - основная и специально-медицинская.</p> <p>В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, которые занимаются согласно утвержденной рабочей программе дисциплины, осваивая учебный материал по различным видам спорта и повышая функциональные возможности и физические характеристики организма. Студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, занимаются согласно заболеваниям по специальным программам двигательной активности.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов.</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-собраний реализуется управление учебной группой по коллективному или индивидуальному выполнению различных комплексов упражнений (при условии подключения всех участников учебного процесса к MsT).</p> <p>Кроме того, задания для учебно-тренировочной работы студентов (в виде видеороликов с демонстрацией различных вариантов занятий, например, ритмической гимнастикой или пилатесом, упражнений по системе тайбо, бодифлексу, табата, фит-микс и др.) могут выкладываться преподавателем на сайте университета в разделе "Виртуальная аудитория", где также реализуется возможность создания чатов для работы преподавателя с отдельными учебными группами и контроля выполнения заданий каждым из студентов.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	<p>Физическая подготовленность, т.е. уровень развития основных физических качеств, функциональных возможностей организма и двигательных умений считается важным показателем физического развития студентов и успешности освоения ими программного материала по учебной дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту".</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП) - целевая задача физической подготовки студентов, предполагающая реализацию широкого круга средств и методов с целью разностороннего воспитания физических качеств - ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости, а так же оценку уровня их развития у занимающихся.</p> <p>Зачетные нормативы физической подготовленности и контрольные требования ориентированы на подготовку обучающихся к сдаче норм и требований ГТО.</p> <p>При оценке освоения элементов техники различных видов спорта студент должен полностью выполнить контрольное упражнение, по возможности продемонстрировав правильную технику.</p> <p>Тестирование физической и технической подготовленности студентов должно проводиться методически грамотно и с соблюдением основных требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние здоровья. - к тестированию допускаются студенты, имеющие медицинское разрешение, соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов. - тестирование проводит преподаватель, работающий в данном вузе на кафедре физического воспитания. - 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. - для получения достоверной информации о динамике физической подготовленности студентов, тесты желательно проводить при равных условиях. - тестирование студентов проводится ежегодно, в каждом учебном семестре, в спортивном зале, на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона, при благоприятных метеорологических условиях. - перед началом тестирования преподаватель инструктирует студентов о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемых к предстоящим нагрузкам. - способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы, преподаватель должен максимально точно измерять параметры выполнения заданий и заносить результаты тестирования в протокол. - преподаватель должен следить за организацией безопасного выполнения упражнений. <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
письменное домашнее задание	<p>Выполнение домашнего задания требует от обучающихся знаний учебного материала дисциплины, касающегося теоретических основ различных видов спорта. В ходе подготовки к выполнению домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.), а также обратиться к ЭОР, расположенным на сайте КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).</p> <p>В каждом ЭОР помимо теоретического материала присутствуют методические рекомендации по освоению темы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для выполнения заданий по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058); - для выполнения заданий по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953); - для выполнения заданий по теме 'Бадминтон' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический блок 'Бадминтон' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276); - для выполнения заданий по теме 'Футбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Футбол' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254); - для выполнения заданий по теме 'Общая физическая подготовка' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями и первая помощь при возникновении спортивных повреждений (https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1869); - для выполнения заданий по теме 'Атлетическая гимнастика' рекомендуется использовать печатные учебные пособия кафедры 'Физическое воспитание и спорт', составленные для силовой подготовки девушек и юношей. <p>При выполнении заданий следует также учесть рекомендации преподавателя и требования к оформлению и срокам подачи работы на проверку.</p> <p>Применение дистанционных технологий обеспечивает возможность получения заданий и представления их на проверку, а также коммуникаций при необходимости между студентами и преподавателем на всех используемых учебном процессе площадках - в "Виртуальной аудитории" университета, на площадке Microsoft Teams, через корпоративную почту.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование функциональной подготовленности	<p>Функциональные пробы используются для определения степени влияния на организм обучающихся дозированной физической нагрузки, т.е. степени его приспособляемости и адаптационного потенциала к воздействию различных факторов внешней среды (в том числе и неблагоприятных). Применяемые в тестировании пробы позволяют оценить функциональное состояние различных систем организма, кроме того они имеют большое значение для определения и своевременной коррекции оптимального объема и интенсивности двигательных нагрузок, используемых на занятиях со студентами.</p> <p>Тестирование функциональной подготовленности обучающихся проводится в спортивном зале. Подготовка к выполнению данного контрольного испытания проводится во время учебно-тренировочных занятий в вузе в рамках освоения разделов программы "Общая физическая подготовка" или "Легкая атлетика", а также в самостоятельной двигательной активности обучающихся во внеурочное время - при выполнении утренних пробежек, при посещении бассейнов и различных групп в фитнес-центрах или спортивных клубах, на лыжных или велопробуках и т.п.</p> <p>С процедурой проведения диагностических методик и системой подведения итогов обучающиеся знакомятся на методико-практических занятиях и при подготовке к зачету по теоретической части дисциплины.</p> <p>На зачете контрольные тест-упражнения могут использоваться как для одного, так и для группы обучающихся, при этом оценивается не только правильное практическое выполнение функционального теста и его результаты, но и знание обучающимся методики его проведения, а также умение самостоятельно оценить и интерпретировать полученные показатели в отношении оценки функциональной подготовленности собственного организма. Поэтому обучающимся следует при подготовке к зачетному тестированию освоить не только само контрольное упражнение, но и теоретические положения, касающиеся его направленности и информативности, а также методические основы проведения тестирующих процедур.</p> <p>Контроль за динамикой показателей функциональной подготовленности обучающихся осуществляется в каждом учебном семестре, что позволяет оценивать эффективность учебно-тренировочных занятий и самостоятельной физической активности обучающихся в отношении укрепления здоровья.</p> <p>Для проведения проверки функциональной подготовленности посредством дистанционных технологий в университете используются интернет-коммуникации преподавателей со студентами на площадке Microsoft Teams.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
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 регулярность посещения студентом практических занятий по расписанию и выполнение на них двигательных задач, поставленных преподавателем.</p> <p>Также необходимым условием допуска является выполнение письменного домашнего задания, позволяющего оценить уровень теоретических знаний по одному из видов спорта, предусмотренному на данный конкретный семестр; учитывается и физкультурная активность (участие студентов в соревнованиях различного ранга, регулярные занятия в спортивных и оздоровительных секциях НЧИ КФУ), которая регистрируется по протоколам соревнований и спискам спортивного клуба.</p> <p>Для получения зачета студент должен на положительную оценку выполнить контрольные упражнения по физической и технической подготовленности, уметь использовать диагностические методики оценки уровня функциональной подготовленности собственного организма.</p> <p>Положительная оценка (зачет) может выставляться также и обучающимся, не продемонстрировавшим существенных сдвигов в формировании двигательных умений или в развитии физических качеств, но регулярно посещавшим учебные занятия, 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>В случае пропуска большого количества учебных занятий возможна их отработка в дополнительную сессию.</p> <p>Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты:</p> <p>а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов.</p> <p>б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).</p> <p>Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты:</p> <p>а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.</p> <p>б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.</p> <p>Современные компьютерные технологии позволяют проводить зачет в дистанционной форме, например на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собрания, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.</p>

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

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

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

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

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

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

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Спортивный зал.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" и профилю подготовки "Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей".

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: Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей

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: 05.08.2020). - 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: 12.04.2021). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 05.08.2020). - 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/product/959331> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.)
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань: Академия ФСИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 09.06.2020). - Текст : электронный.

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

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

Направление подготовки: 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: Диагностика и эксплуатация электрического и электронного оборудования автомобилей

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

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

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

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

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

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

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