

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение юридических и социальных наук



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: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

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): старший преподаватель, б/с Айдаров Р.А. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), RAAjdarov@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
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

средства физической культуры, принципы, методы их применения для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития.

Должен уметь:

использовать принципы, методы, средства физической культуры, формы организации занятий физическими упражнениями для достижения и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности.

Должен владеть:

способами самодиагностики и самооценки физической подготовленности и физического развития; методикой планирования и применения различных видов физических упражнений и форм организации занятий для развития физических качеств, коррекции и совершенствования физического развития, повышения уровня умственной и физической работоспособности; способами самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями; должным уровнем физической подготовленности и физического развития с учетом индивидуальных и возрастных особенностей личности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины в лично-значимой, целенаправленной, планомерной и саморегулируемой систематической самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 40.03.01 "Юриспруденция (Гражданско-правовой)" и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 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 334 часа(ов).

Контактная работа - 334 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 334 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 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	Се-местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само-стоя-тельная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	2	0	0	24	0	0	0	0
2.	Тема 2. Лыжная подготовка	2	0	0	12	0	0	0	0
3.	Тема 3. Общая физическая подготовка	3	0	0	24	0	0	0	0
4.	Тема 4. Легкая атлетика	3	0	0	6	0	0	0	0
5.	Тема 5. Атлетическая гимнастика	3	0	0	24	0	0	0	0
6.	Тема 6. Лыжная подготовка	4	0	0	20	0	0	0	0
7.	Тема 7. Бадминтон	4	0	0	34	0	0	0	0
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка	4	0	0	18	0	0	0	0
9.	Тема 9. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений	5	0	0	68	0	0	0	0
10.	Тема 10. Баскетбол	5	0	0	20	0	0	0	0
11.	Тема 11. Атлетическая гимнастика	5	0	0	20	0	0	0	0
12.	Тема 12. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений	6	0	0	50	0	0	0	0
13.	Тема 13. Футбол	6	0	0	14	0	0	0	0
	Итого		0	0	334	0	0	0	0

##### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

###### Тема 1. Общая физическая подготовка

Обучение методическим основам ведения тренировочного процесса по физической подготовке. Методика планирования месячной тренировки по физической подготовке.

Развитие силовой и общей выносливости, быстроты, взрывной силы, гибкости для подготовки к тестам Комплекса ВФСК ГТО ( тренировочные занятия ♦1-12 по программе физической подготовки). Способы самодиагностики и самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе освоения тренировочной программы. Контрольное исходное и итоговое тестирование уровня физической подготовленности.

###### Тема 2. Лыжная подготовка

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

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Техника поворота переступанием. Техника одновременного бесшажного хода. Техника скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.

Техника попеременного двухшажного хода .

Техника одновременного одношажного хода.

Техника торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов

Техника перехода от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Развитие общей и силовой выносливости, быстроты.

Контрольные испытания по лыжным гонкам на 3-5 км.

###### Тема 3. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с требованиями успеваемости по дисциплине на предстоящий семестр. Обучение комплексам общеразвивающих упражнений. Комплексное развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости и гибкости) с использованием тестовых упражнений Комплекса ГТО. Исходное и итоговое тестирование уровня физической подготовленности.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

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

Обучение технике низкого и высокого старта, специально-беговых упражнений. Обучение технике бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиш.

Развитие общей выносливости посредством равномерного бега.

#### **Тема 5. Атлетическая гимнастика**

Обучение технике силовых упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах.

Комплексное укрепление и развитие силовой выносливости мышц посредством комплекса развивающих упражнений с гантелями, диском штанги и круговой тренировки на тренажерах для различных мышечных групп (бедро, голени, верхней и нижней части спины, рук (бицепса и трицепса) и предплечья, дельтовидных, брюшного пресса).

#### **Тема 6. Лыжная подготовка**

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

Продолжение обучения и совершенствование техники лыжной подготовки (техника коньковых и классических ходов).

Развитие общей и силовой выносливости, быстроты.

Прохождение дистанции 3-5 км на время.

#### **Тема 7. Бадминтон**

Обучение технике игры в бадминтон: способов держания ракетки и передвижений (прыжки, повороты, выпады в разные стороны), технике ударов по волану справа и слева, короткой и далекой подачи.

Закрепление техники движений в процессе учебной игры.

Развитие специальных физических качеств: скоростных, силовых, координации.

#### **Тема 8. Общая физическая подготовка**

Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости посредством беговых и прыжковых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Комплексное развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости и гибкости) с использованием тестовых упражнений Комплекса ГТО. Тестирование уровня физической подготовленности.

#### **Тема 9. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений**

Самодиагностика (самопознание) исходного уровня физической подготовленности и физического развития. Выбор (самоопределение) и (или) проектирование тренировочной программы (или их сочетания) физического самосовершенствования для юношей (атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, общая физическая подготовка с элементами кроссфита, спортивные игры) и для девушек (программа фитнес тренировок с элементами степ-аэробики, силовой аэробики, атлетической гимнастики, программа силовой подготовки девушек, спортивные игры). Реализация избранной тренировочной программы. Саморегуляция (самоконтроль) за осуществлением тренировочного процесса, физическим состоянием (физической подготовленностью и физическим развитием). Текущий и итоговый самоанализ и самоотчет по осуществлению дальнейшей практики физического саморазвития социально и профессионально важных физических качеств.

#### **Тема 10. Баскетбол**

Обучение технике баскетбола.

Техника передвижений стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

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

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

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

Передача мяча с отскоком от пола.

Совершенствование технических элементов в процессе учебной игры.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

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

Обучение комплексу упражнений с эспандером, продолжение совершенствования техники выполнения комплексов упражнений с диском штанги и на тренажерах.

Комплексное укрепление и развитие силовой выносливости мышечных групп посредством развивающих упражнений с диском штанги, гантелями для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством круговой тренировки на тренажерах.

### Тема 12. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений

Продолжение процесса физического саморазвития. Самодиагностика (самопознание) исходного, текущего и итогового уровня физической подготовленности и физического развития. Выбор (самоопределение) и (или) проектирование тренировочной программы (или их сочетания) физического самосовершенствования для юношей (атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, общая физическая подготовка с элементами кроссфита, спортивные игры) и для девушек (программа фитнес тренировок с элементами степ-аэробики, силовой аэробики, атлетической гимнастики, программа силовой подготовки девушек, спортивные игры). Реализация избранной тренировочной программы. Саморегуляция (самоконтроль) за осуществлением тренировочного процесса, физическим состоянием (физической подготовленностью и физическим развитием). Текущий и итоговый самоанализ и самоотчет по осуществлению практики физического саморазвития социально и профессионально важных физических качеств.

### Тема 13. Футбол

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

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

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

Сдача контрольных нормативов по футболу.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	1. Общая физическая подготовка 2. Лыжная подготовка
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	4. Легкая атлетика 5. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	3. Общая физическая подготовка
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	3. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	7. Бадминтон
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	6. Лыжная подготовка 8. Общая физическая подготовка
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	8. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

#### Семестр 5

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	10. Баскетбол 11. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	9. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	9. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

#### Семестр 6

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	13. Футбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	12. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	12. Физическое саморазвитие на основе избранной системы физических упражнений
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1

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



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1

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.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

**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 [F1142826751/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv.pdf](F1142826751/Razvernutoe_soderzhanie_ocenochnykh_sredstv.pdf)

**Семестр 2**

**Текущий контроль**

**1. Проверка практических навыков**

Темы 1, 2

Проверка практических навыков владения техникой физических упражнений программы физической подготовки (Тема 1 Общая физическая подготовка), техника передвижения на лыжах (Тема ♦ 2 Лыжная подготовка.):

Для девушек

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от платформы на полу.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях.
3. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с широкой постановкой рук.
4. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с узкой постановкой рук.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (скамья, низкая перекладина и др.).
6. Полусгибание-разгибание рук в упоре лежа с различной высотой бруска.
7. Глубокое сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры.
8. Удержание положения упора лежа сзади от скамейки и др.
9. Удержание положения упора лежа с полусогнутыми руками.
10. Удержание положения упора лежа на предплечьях (планка).
11. Удержание положения упора лежа на одной руке попеременно.
12. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры с узкой постановкой рук.
13. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади от скамьи.

14. Разгибание туловища в упоре лежа сзади от скамейки.
15. Подтягивание на низкой перекладине (к подбородку) высота перекладины 90 см.
16. Разгибание туловища в упоре лежа на бедрах.
17. Подтягивание на низкой перекладине к груди, облегченный вариант, высота перекладины 120-130 см.
18. Поднимание (отпускание) согнутых ног в вися на перекладине.
19. Поднимание (опускание) туловища из положения лежа на спине согнув ноги в парах.

Для юношей

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине широким хватом сверху.
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине широким хватом снизу.
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине широким хватом правая сверху, левая снизу (смешанный).
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине широким хватом левая сверху, правая снизу (смешанный).
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине средним хватом снизу.
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине средним хватом правая сверху, левая снизу (смешанный).
8. Подтягивание из виса на высокой перекладине средним хватом сверху левая сверху, правая снизу (смеш.).
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине узким хватом сверху.
10. Подтягивание из виса на высокой перекладине узким хватом снизу.
11. Подтягивание из виса на высокой перекладине узким хватом правая сверху, левая снизу (смешанный)
12. Подтягивание из виса на высокой перекладине узким хватом левая сверху, правая снизу (смешанный).
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.
14. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа одной рукой.
15. Подтягивание на низкой перекладине из виса стоя.
16. Подтягивание на низкой перекладине из виса стоя одной рукой.
17. Вис на перекладине.
18. Перехваты в вися на перекладине.
19. Вис на одной руке попеременно.
20. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола.
21. Тяга верхнего блока на тренажере.
22. Тяга нижнего блока.
23. Разгибание туловища в упоре лежа на бедрах (гиперэкстензия).
24. Поднимание (отпускание) туловища из положения лежа на спине согнув ноги в парах.
25. Подъем ног в вися на перекладине.
26. Подъем согнутых ног в вися на перекладине.

Техника передвижения на лыжах (Тема ♦ 2 Лыжная подготовка.):

1. Подводящее упражнение ?Маятник?.
2. Имитация положения одноопорного скольжения на месте.
3. Имитация попеременной работы рук на месте.
4. Имитация попеременной работы рук на месте.
5. Согласованная работа рук и ног на месте.
6. Скользящий шаг.
7. Попеременный двухшажный классический ход.
8. Одновременный бесшажный ход.
9. Одновременный одношажный классический ход.
10. Подъем лесенкой.
11. Подъем елочкой.
12. Спуск в стойке устойчивости.
13. Торможение плугом.
14. Торможение полуплугом.
15. Повороты с переступанием направо и налево.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams. Проверка практических навыков в такой форме обучения проводится по теме ♦1 Общая физическая подготовка, комплекс упражнений в домашних условиях, проводимый элементами Кроссфита.

Комплекс физических упражнений 1 в стиле Кроссфита.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
2. Удержание положения упора лежа на предплечьях (Планка).
3. Приседание.
4. Приседание в разножке.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя от стула.
6. Сгибание-разгибание рук с узкой постановкой в упоре лежа от пола.
7. Разгибание туловища в лежа на животе.

8. Поднимание (отпускание) туловища из положения лежа на спине.
9. Выпрыгивание из приседа.
10. Растяжка: удержание наклона вперед.

## **2. Тестирование физической подготовки**

### Тема 1

Тестирование физической подготовленности в 5 тестовых упражнениях проводится в течение трех практических занятий в спортивном зале

Для юношей:

1. Подтягивание из виса на перекладине; либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа; либо рывок гири 16 кг
2. Наклон туловища вперед;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин;
5. 12-минутный бег.

Для девушек:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Наклон туловища вперед;
3. Прыжок в длину с места;
4. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин;
5. 12-минутный бег.

## **3. Письменное домашнее задание**

### Тема 1

Письменное домашнее задание Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности в течение семестра направлено на овладение студентами знаниями и навыками: систематического применения средств и методов самодиагностики физической подготовленности; осуществления оперативного, текущего и итогового учета и оценки комплекса личных характеристик (показателей) физической подготовленности (бег на 2-3 км, бег на 100 м, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон на гибкость, поднимание туловища лежа на спине, прыжок в длину с места и другие тесты по выбору); анализа эффективности и целесообразности применения средств и методов физической культуры для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, профессионально-личностного саморазвития.

Информация о письменном домашнем задании доводится до сведения студентов в начале учебного семестра. Для этого студенты знакомятся со специализированным учебно-методическим пособием «Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе», порядком выполнения письменного задания. Для выполнения письменного домашнего задания студентами в течение семестра в рабочую тетрадь вносятся личные исходные, текущие и итоговые показатели физической подготовленности, по окончании семестра выполняется аналитическая работа, предусмотренная порядком выполнения задания, и сдается для проверки преподавателю.

Для выполнения письменного домашнего задания обучающийся придерживается следующего порядка выполнения задания:

1. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
2. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
3. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
4. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
5. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
6. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.
7. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.
8. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме
9. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
10. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
11. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
12. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.

## **Зачет**

Зачетные нормативы:

Зачет проводится в форме тестирования физической подготовленности  
[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1142826751/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1142826751/Razvernutoe_soderzhanie_ocenochnykh_sredstv.pdf)  
и устного опроса.

Тестирование физической подготовленности проводится по тестовым упражнениям, предусмотренным в кафедральной оценочной таблице физической подготовленности, составленной с учетом возрастных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса Готов к труду и обороне VI ступени. Для контроля уровня физической подготовленности и ее динамики в течение семестра используются 4 тестовых упражнения, характеризующих развитие основных физических качеств: быстроту, выносливость, силу и гибкость и 2 тестовых упражнения по выбору, характеризующих уровень и динамику развития других физических качеств (скоростно-силовых, силовой выносливости, координации и др.)

Устный опрос проводится по итогам выполнения домашней письменной работы: Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности в течение семестра по схеме:

- Личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
- Достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
- Общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
- Уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
- Прогрессировавшие, поддержанные и регрессировавшие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
- Показатели тестовых упражнений, требующие улучшения.
- Динамика развития уровня физической подготовленности за анализируемый период.
- Личностно-значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
- Вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
- Факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
- Саморекомендации и рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.

### **Семестр 3**

#### **Текущий контроль**

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

Темы 4, 5

Проверка практических навыков владения техникой тренировочных упражнений по теме ♦ 4 Легкая атлетика:

1. Низкий старт.
2. Высокий старт.
3. Стартовый разгон.
4. Бег по дистанции.
5. Финиширование.
6. Бег с высоким подниманием бедра.
7. Бег с захлестыванием голени.
8. Многоскоки.
9. Бег на прямых ногах.
10. Многоскоки через беговой шаг.

Проверка практических навыков владения техникой тренировочных упражнений по теме

♦ 5 Атлетическая гимнастика:

1. Разгибание рук на верхнем блоке.
2. Сгибание рук, стоя со штангой.
3. Тяга верхнего блока.
4. Тяга нижнего блока.
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта.
6. Разгибание ног сидя на тренажере.
7. Сведение рук, сидя на тренажере.
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье.
9. Гиперэкстензия.
10. Подъемы гантелей в стороны.

В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams. Проверка практических навыков в такой форме обучения проводится по комплексу упражнений в домашних условиях, проводимый элементами Кроссфита.

Комплекс физических упражнений 2 в стиле Кроссфита

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях.
3. Удержание положения упора лежа на предплечьях (?Планка?).
4. Отведение ноги назад-вверх в упоре стоя на коленях.

5. Приседание в разножке (правая впереди, левая назад на носок.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя от стула и т.п.
7. Сгибание-разгибание рук с узкой постановкой в упоре лежа от опоры.
8. Разгибание туловища в лежа на животе или разгибание туловища в упоре сидя сзади.
9. Поднимание (отпускание) туловища из положения лежа на спине.
10. Выпрыгивание из приседа.
11. Растяжка: удержание наклона вперед.

## **2. Тестирование физической подготовки**

### Тема 3

Тестирование физической подготовленности в проводится в 6 тестовых упражнениях. Обучающийся выполняет 4 обязательных теста и 2 теста по выбору из списка представленных.

Обязательные тесты для юношей:

1. Подтягивание из виса на перекладине; либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа; либо рывок гири 16 кг
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 3000 м;

Для девушек:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 2000 м;

## **3. Письменное домашнее задание**

### Тема 3

Письменное домашнее задание: Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в течение двух семестров.

Письменное домашнее задание ?Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в течение анализируемого периода обучения? направлено на овладение студентами знаниями и навыками: систематического применения средств и методов самодиагностики физической подготовленности; осуществления оперативного, текущего и итогового учета и оценки комплекса личных характеристик (показателей) физической подготовленности и физического развития; анализа эффективности и целесообразности применения средств и методов физической культуры для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, профессионально-личностного саморазвития.

Информация о письменном домашнем задании доводится до сведения студентов в начале учебного семестра. Для этого студенты знакомятся со специализированным учебно-методическим пособием ?Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе?, порядком выполнения письменного задания. Для осуществления письменного домашнего задания студентами в течение семестра в рабочую тетрадь вносятся личные исходные, текущие и итоговые показатели физической подготовленности и физического развития, по окончании семестра выполняется аналитическая работа, предусмотренная порядком выполнения задания, и сдается для проверки преподавателю.

Для выполнения письменного домашнего задания обучающимся предлагается следующий порядок его написания:

1. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке (бег на 2-3 км, бег на 100 м, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон на гибкость, поднимание туловища лежа на спине, прыжок в длину с места и другие тесты по выбору).
2. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
3. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
4. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
5. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
6. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.
7. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.
8. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме.
9. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
10. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
11. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.

12. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.
13. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные показатели, характеризующие физическое развитие (вес, рост, ИМТ, обхватные размеры, кожно-жировые складки, жировая и мышечная масса тела, пульс в покое, функциональные показатели (тест Руфье, тест Купера)).
14. Определить и отметить оценку характеристик физического развития.
15. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
16. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.
17. Выработать и описать рекомендации по улучшению или поддержанию показателей физического развития.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Зачет проводится в форме проверки практических навыков.

Проверка практических навыков производится на основе владения техникой комплексов упражнений с гантелями и для мышц брюшного пресса.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями:

1. Переход-связка.
2. Жим гантелей вверх с ходьбой на месте.
3. Подъемы гантелей вперед-вверх с ходьбой на месте.
4. Сгибание рук с гантелями с ходьбой на месте.
5. Разгибание рук с гантелями с ходьбой на месте.
6. Разведение гантелей в сторону с поворотом туловища направо.
7. Разведение гантелей в сторону с поворотом туловища налево.
8. Подъемы гантелей в стороны стоя полунаклонно.
9. Наклоны вправо с подъемом одной гантели вверх.
10. Наклоны влево с подъемом одной гантели вверх.
11. Тяга гантелей к животу и подъемы гантелей в сторону.
12. Наклоны с гантелями.
13. Приседание на левой ноге с гантелями.
14. Приседание на правой ноге с гантелями.
15. Прыжки.

Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса из положения лежа на спине:

16. Сгибание (скручивание) туловища.
17. Сгибание туловища с его поворотом.
18. Сгибание туловища с вытянутыми руками вперед.
19. Сгибание туловища с руками на животе.
20. Сгибание туловища с касанием противоположной ноги.
21. То же сменив положение рук и ног.
22. Подъемы одной ноги попеременно.
23. Вертикальные ножницы ногами.
24. Одновременные подъемы ног.
25. Попеременные подъемы согнутой ноги.
26. Велосипед.

#### **Семестр 4**

##### **Текущий контроль**

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

Тема 7

Проверка практических навыков владения техникой физических упражнений по теме

◆ 7 Бадминтон.

1. Способы держания ракетки.
2. Передвижения в бадминтоне (повороты, прыжки, выпады).
3. Стойки игрока (высокая, средняя, низкая)
4. Удары по волану справа.
5. Удары по волану слева.
6. Удары по волану сверху.
7. Удары по волану снизу.
8. Поддача волана короткая.
9. Поддача волана плоская.
10. Поддача волана высокая.



## 2. Тестирование физической подготовки

Темы 6, 8

Тестирование физической подготовленности проводится в начале семестра с целью ее исходной диагностики на начало учебного семестра и по окончании лыжной подготовки. Обучающийся выполняет 5 обязательных тестов и 2 теста по выбору из списка представленных.

Обязательные тесты для юношей:

1. Подтягивание из виса на перекладине; либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа; либо рывок гири 16 кг
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 3000 м;
5. Лыжные гонки 5 км.

Для девушек:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 2000 м;
5. Лыжные гонки 3 км.

## 3. Письменное домашнее задание

Тема 8

Письменное домашнее задание: Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе двухлетнего обучения.

Письменное домашнее задание ?Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в течение анализируемого периода обучения? направлено на овладение студентами знаниями и навыками: систематического применения средств и методов самодиагностики физической подготовленности; осуществления оперативного, текущего и итогового учета и оценки комплекса личных характеристик (показателей) физической подготовленности и физического развития; анализа эффективности и целесообразности применения средств и методов физической культуры для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, профессионально-личностного саморазвития.

Информация о письменном домашнем задании доводится до сведения студентов в начале учебного семестра.

Для этого студенты знакомятся со специализированным учебно-методическим пособием ?Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе?, порядком выполнения письменного задания. Для осуществления письменного домашнего задания студентами в течение семестра в рабочую тетрадь вносятся личные исходные, текущие и итоговые показатели физической подготовленности и физического развития, по окончании семестра выполняется аналитическая работа, предусмотренная порядком выполнения задания, и сдается для проверки преподавателю.

Для выполнения письменного домашнего задания обучающимся предлагается следующий порядок его написания:

1. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке (бег на 2-3 км, бег на 100 м, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон на гибкость, поднятие туловища лежа на спине, прыжок в длину с места и другие тесты по выбору).
2. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
3. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
4. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
5. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
6. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.
7. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.
8. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме.
9. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
10. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
11. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
12. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.
13. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные показатели, характеризующие физическое развитие (вес, рост, ИМТ, обхватные размеры, кожно-жировые складки, жировая и мышечная масса тела, пульс в покое, функциональные показатели (тест Руфье, тест Купера)).

14. Определить и отметить оценку характеристик физического развития.
15. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
16. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.
17. Выработать и описать рекомендации по улучшению или поддержания показателей физического развития.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Зачет проводится в форме тестирования физической подготовленности и устного опроса.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1142826751/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1142826751/Razvernutoe_soderzhanie_ocenochnykh_sredstv.pdf)

Тестирование физической подготовленности проводится по тестовым упражнениям, предусмотренным в кафедральной оценочной таблице физической подготовленности, составленной с учетом возрастных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса Готов к труду и обороне VI ступени. Для контроля уровня физической подготовленности и ее динамики в течение семестра используются 4 тестовых упражнения, характеризующих развитие основных физических качеств: быстроту, выносливость, силу и гибкость и 2 тестовых упражнения по выбору, характеризующих уровень и динамику развития других физических качеств (скоростно-силовых, силовой выносливости, координации и др.)

Устный опрос проводится по итогам выполнения домашней письменной работы: Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности в процессе двухгодичного обучения.

Устный опрос проводится по итогам выполнения домашней письменной работы ?Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе обучения в вузе? по следующей схеме:

- Личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
- Достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
- Общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
- Уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
- Прогрессировавшие, поддержанные и регрессировавшие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
- Показатели тестовых упражнений, требующие улучшения.
- Динамика развития уровня физической подготовленности за анализируемый период.
- Личностно значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
- Вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
- Факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
- Саморекомендации и рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.
- Личные показатели физического развития и их оценка.
- Динамика показатели физического развития (в т.ч. физического здоровья).
- Вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физического развития.
- Факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.
- Рекомендации по развитию или поддержанию должного уровня физического развития.

#### **Семестр 5**

##### **Текущий контроль**

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

Темы 10, 11

Проверка практических навыков владения техникой игры по теме ♦ 10 Баскетбол. теме 11 Атлетическая гимнастика.

1. Ведение мяча.
2. Штрафной бросок мяча.
3. Передачи мяча от груди,
4. Передачи мяча от плеча.
5. Броски мяча после ведения.
6. Остановка прыжком.
7. Повороты на месте с мячом.
8. Комбинация из разученных элементов.
9. Вырывание мяча у соперника.
10. Броски с трехочковой зоны.

По атлетической гимнастики:

1. Французский жим стоя с гантелью..
2. Сгибание рук на нижнем блоке стоя.
3. Тяга Т-грифа.

4. Тяга гантели в наклоне.
5. Приседание на тренажере Смитта.
6. Жим ногами.
7. Разведение рук лежа на наклонной скамье.
8. Скручивание туловища лежа на наклонной скамье.
9. Становая тяга.
10. Подъемы гантелей вперед стоя.

## 2. Тестирование физической подготовки

### Тема 9

Тестирование физической подготовленности проводится в конце семестра. Обучающийся выполняет не менее 2 обязательных теста и 4 теста по выбору.

Обязательные тесты для юношей:

1. Подтягивание из виса на перекладине; либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа; либо рывок гири 16 кг
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 3000 м;
5. Лыжные гонки 5 км.

Для девушек:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 2000 м;
5. Лыжные гонки 3 км.

## 3. Письменное домашнее задание

### Тема 9

Письменное домашнее задание Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития за период физического воспитания в вузе.

Письменное домашнее задание ?амоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в течение анализируемого периода обучения направлено на овладение студентами знаниями и навыками: систематического применения средств и методов самодиагностики физической подготовленности; осуществления оперативного, текущего и итогового учета и оценки комплекса личных характеристик (показателей) физической подготовленности и физического развития; анализа эффективности и целесообразности применения средств и методов физической культуры для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, профессионально-личностного саморазвития.

Информация о письменном домашнем задании доводится до сведения студентов в начале учебного семестра.

Для этого студенты знакомятся со специализированным учебно-методическим пособием ?Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе?, порядком выполнения письменного задания. Для осуществления письменного домашнего задания студентами в течение семестра в рабочую тетрадь вносятся личные исходные, текущие и итоговые показатели физической подготовленности и физического развития, по окончании семестра выполняется аналитическая работа, предусмотренная порядком выполнения задания, и сдается для проверки преподавателю.

Для выполнения письменного домашнего задания обучающимся предлагается следующий порядок его написания:

1. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке (бег на 2-3 км, бег на 100 м, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон на гибкость, поднятие туловища лежа на спине, прыжок в длину с места и другие тесты по выбору).
2. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
3. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
4. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
5. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
6. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.
7. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.
8. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме.
9. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.

10. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
11. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
12. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.
13. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные показатели, характеризующие физическое развитие (вес, рост, ИМТ, обхватные размеры, кожно-жировые складки, жировая и мышечная масса тела, пульс в покое, функциональные показатели (тест Руфье, тест Купера)).
14. Определить и отметить оценку характеристик физического развития.
15. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
16. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.
17. Выработать и описать рекомендации по улучшению или поддержанию показателей физического развития.

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Зачет определяется по результатам освоения практических (двигательных) навыков.

Проверка практических навыков производится на основе владения комплексами упражнений с эспандером (для юношей), с эспандером (для девушек), с диском штанги (для юношей) и с элементами степ-аэробики (для девушек).

Комплекс упражнений с эспандером для юношей

1. Тяга эспандера стоя к животу.
2. Тяга эспандера стоя к подбородку.
3. Сгибание рук стоя с эспандером.
4. Сведение рук с эспандером стоя.
5. Разгибание рук стоя полунаклонно с эспандером.
6. Разгибание рук стоя из-за головы.
7. Приседание с эспандером.
8. Сгибание рук стоя с эспандером.
9. Наклоны стоя с эспандером.
10. Тяга эспандера стоя к подбородку.
11. Приседание в выпаде с эспандером.
12. Жим стоя с эспандером.
13. Становая тяга на полусогнутых ногах.
14. Шраги с эспандером.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
16. Поднимание туловища лежа на спине.

Комплекс упражнений с эспандером для девушек

1. Тяга эспандера стоя к животу.
2. Разгибание рук стоя полунаклонно с эспандером.
3. Тяга эспандера стоя ко лбу.
4. Сгибание рук стоя с эспандером.
5. Сведение рук с эспандером стоя.
6. Разгибание рук стоя из-за головы.
7. Приседание с эспандером.
8. Наклоны стоя с эспандером.
9. Приседание в ножницах.
10. Жим стоя с эспандером.
11. Отведение ноги вперед стоя.
12. Отведение ноги назад стоя
13. Отведение ноги в сторону стоя
14. Отведение ноги назад в упоре стоя на коленях.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки
16. Поднимание туловища лежа на спине.

Комплекс упражнений для юношей с диском штанги

17. Подъем диска вверх перед собой
18. Подъем диска вперед
19. Жим диска от груди
20. Дожим диска от груди
21. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу с диском на спине
22. Сгибание рук с диском

23. Полусгибание рук с диском
24. Французский жим стоя
25. Наклоны с диском на спине
26. Тяга диска в наклоне
27. Приседание стоя в положении ножницы
28. Приседание с диском на спине
29. Подъемы туловища с диском на животе
- Комплекс упражнений для девушек с элементами степ-аэробики
17. Боковой шаг.
18. Боковой шаг с подъемом гантелей в стороны и вверх.
19. Степ-касание с подъемом гантелей вперед и вверх.
20. Боковой шаг с махом согнутой ноги в сторону.
21. Шаг с захлестом ноги и разгибанием рук.
22. Махи ногами с шагом на степ попеременно назад (звездочка).
23. Шаг V ? степ.
24. Шаг V степ с движением рук скрестно.
25. Выпады со степа.
26. Наклоны стоя на степа.
27. Отжимания со степа.
28. Махи ногами в упоре на степа на предплечьях.
29. Складка сидя на степа.
30. Наклоны на степа в упоре сидя ноги врозь.
31. ?Велосипед? сидя на степа.
32. Чехарда.
33. Прыжки на степ со сменой положений ног.
34. Прыжки через степ-платформу.
35. Боковой шаг с подъемом гантелей в стороны и вверх.

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Проверка практических навыков

##### Тема 13

Проверка практических навыков владения техникой игры по теме ♦ 13 Футбол.

1. Жонглирование бедром.
2. Жонглирование носком.
3. Смешанное жонглирование мячом (при касании бедром, голеноостопом, пяткой, носком).
4. Ведение мяча по прямой.
5. Обведение мячом.
6. Вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии.
7. Передачи мяча.
8. Ведение мяча.
9. Штрафные удары.
10. Угловой удар.

#### 2. Тестирование физической подготовки

##### Тема 12

Тестирование физической подготовленности проводится в начале семестра с целью ее исходной диагностики на начало учебного семестра. Обучающийся выполняет не менее 2 обязательных теста и 4 теста по выбору. В тесты по выбору могут войти упражнения, соответствующие избранной траектории физического саморазвития. Обязательные тесты для юношей:

1. Подтягивание из виса на перекладине; либо сгибание и разгибание рук в упоре лежа; либо рывок гири 16 кг
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 3000 м;
5. Лыжные гонки 5 км.

Для девушек:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Наклон туловища вперед;
3. Бег 100 м;
4. Бег 2000 м;
5. Лыжные гонки 3 км.

### 3. Письменное домашнее задание

#### Тема 12

Письменное домашнее задание: Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития за трехлетний период обучения в вузе.

Письменное домашнее задание ?Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в течение анализируемого периода обучения? направлено на овладение студентами знаниями и навыками: систематического применения средств и методов самодиагностики физической подготовленности; осуществления оперативного, текущего и итогового учета и оценки комплекса личных характеристик (показателей) физической подготовленности и физического развития; анализа эффективности и целесообразности применения средств и методов физической культуры для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности, профессионально-личностного саморазвития.

Информация о письменном домашнем задании доводится до сведения студентов в начале учебного семестра. Для этого студенты знакомятся со специализированным учебно-методическим пособием ?Самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе?, порядком выполнения письменного задания. Для осуществления письменного домашнего задания студентами в течение семестра в рабочую тетрадь вносятся личные исходные, текущие и итоговые показатели физической подготовленности и физического развития, по окончании семестра выполняется аналитическая работа, предусмотренная порядком выполнения задания, и сдается для проверки преподавателю.

Для выполнения письменного домашнего задания обучающимся предлагается следующий порядок его написания:

1. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке (бег на 2-3 км, бег на 100 м, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон на гибкость, поднимание туловища лежа на спине, прыжок в длину с места и другие тесты по выбору).
2. Определить и отметить достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
3. Подсчитать и отметить общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
4. Определить и отметить уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
5. Отметить прогрессирующие, поддержанные и регрессирующие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
6. Вычислить и отметить динамику уровня физической подготовленности за анализируемый период.
7. Личные наивысшие результаты физической подготовленности сравнить с рекордными результатами института.
8. Изобразить уровень физической подготовленности и ее динамику на графической схеме.
9. Определить и отметить лично значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
10. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
11. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
12. Выработать и описать рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.
13. Внести в рабочую таблицу рабочей тетради личные показатели, характеризующие физическое развитие (вес, рост, ИМТ, обхватные размеры, кожно-жировые складки, жировая и мышечная масса тела, пульс в покое, функциональные показатели (тест Руфье, тест Купера)).
14. Определить и отметить оценку характеристик физического развития.
15. Оценить и описать вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
16. Раскрыть факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.
17. Выработать и описать рекомендации по улучшению или поддержанию показателей физического развития.

#### Зачет

Зачетные нормативы:

Зачет проводится в форме тестирования физической подготовленности и устного опроса.

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1142826751/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1142826751/Razvernutoe_soderzhanie_ocenochnykh_sredstv.pdf)

Тестирование физической подготовленности проводится по тестовым упражнениям, предусмотренным в кафедральной оценочной таблице физической подготовленности, составленной с учетом возрастных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса Готов к труду и обороне VI ступени. Для контроля уровня физической подготовленности и ее динамики в течение семестра используются 4 тестовых упражнения, характеризующих развитие основных физических качеств: быстроту, выносливость, силу и гибкость и 2 тестовых упражнения по выбору, характеризующих уровень и динамику развития других физических качеств (скоростно-силовых, силовой выносливости, координации и др.) Обучающийся выполняет не менее 2 обязательных теста и 4 теста по выбору. В тесты по выбору могут войти упражнения, соответствующие избранной траектории физического саморазвития.

Устный опрос проводится по итогам выполнения домашней письменной работы: Самоанализ уровня и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе трехлетнего обучения.

- Личные достигнутые показатели выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
- Достигнутый уровень (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий) выполнения каждого тестового упражнения по физической подготовке.
- Общее количество баллов и средний уровень выполнения тестовых упражнений по физической подготовке.
- Уровень Комплекса ГТО соответствующий достигнутому уровню физической подготовленности.
- Прогрессировавшие, поддержанные и регрессировавшие результаты тестовых упражнений за анализируемый период.
- Показатели тестовых упражнений, требующие улучшения.
- Динамика развития уровня физической подготовленности за анализируемый период.
- Личностно значимые тестовые упражнения по выбору, требующие прогрессирования.
- Вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физической подготовленности.
- Факторы, способствующие динамике результатов физической подготовленности за анализируемый период.
- Саморекомендации и рекомендации по развитию или поддержанию планируемого должного уровня физической подготовленности.
- Личные показатели физического развития и их оценка.
- Динамика показатели физического развития (в т.ч. физического здоровья).
- Вклад используемых за анализируемый период средств и методов, программы занятий физическими упражнениями в достигнутый уровень физического развития.
- Факторы, способствующие динамике результатов физического развития за анализируемый период.
- Рекомендации по развитию или поддержанию должного уровня физического развития.

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

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

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

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

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

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

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

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

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

Сайт Комплекса ГТО - <http://www.gto.ru>

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

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

Вид работ	Методические рекомендации
<p>практические занятия</p>	<p>Методические рекомендации к практическим занятиям</p> <p>К занятиям допускаются студенты, которые прошли медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по состоянию здоровья, прошли инструктаж по технике безопасности, имеют спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p>При неявке на практическое занятие по причине заболевания необходимо принести медицинскую справку. Пропущенные занятия в период лечения и освобождения от нагрузок считаются уважительными.</p> <p>Для повышения эффективности курса физического воспитания рекомендуется выполнять самоанализ и самооценку каждого практического занятия. Это позволит осмыслить результаты тренировочной деятельности, успешно преодолеть возникающие трудности, самовоспитать в себе необходимые качества, наметить дальнейшие задачи по совершенствованию тренировочной деятельности и физического состояния.</p> <p>Для обеспечения адекватной самооценки каждого практического занятия рекомендуется придерживаться следующих критериев.</p> <p>Критерии самооценки выполненной тренировки.</p> <p>На оценку удовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение психологически настроить себя. Проявлены высокая сосредоточенность, концентрация, активное самостимулирование на предстоящую тренировку и преодоление трудностей.</li> <li>2. Бег. Стремление пробежать без перехода на шаг, поддержание заданного темпа, проявление выдержки.</li> <li>3. Разминка. Энергичная, проработка всех суставов.</li> <li>4. Усвоение двигательных навыков. Концентрация внимания на изучаемом материале, самоустановка на полное поминание и правильное выполнение задания с первой попытки.</li> <li>5. Освоение физической нагрузки. Выполнены все упражнения в запланированном объеме и с правильной техникой.</li> </ol> <p>На оценку неудовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение психологически настроить себя. Проявлены отсутствие концентрации и сосредоточенности, частое отвлечение, отсутствие внутреннего стимулирования</li> <li>2. Бег. Частый переход на шаг, недостаточная волевая выдержка при нарастании утомления.</li> <li>3. Разминка. Вялое выполнение, без концентрации, не все суставы проработаны</li> <li>4. Усвоение двигательных навыков. Недостаточно внимательное отношение к изучаемому материалу, отсутствие самоустановки на полное поминание и правильное выполнение. Грубые и частые ошибки в выполнении усваиваемых заданий.</li> <li>5. Освоение физической нагрузки. Выполнил не все упражнения по плану по субъективным причинам.</li> </ol> <p>Для повышения эффективности и осознанности прохождения курса практических занятий может быть рекомендовано ведение рабочей тетради по физической культуре в виде дневника тренировок с указанием даты проведения занятия, заданий, самоанализа и самооценки выполнения тренировочных упражнений, субъективных и объективных показателей физического состояния, личных достижений и рекордов.</p> <p>Комплексный анализ показателей самоконтроля позволяет получить более полную информацию о воздействии физических упражнений на организм и в случае необходимости вносить коррективы в тренировочные планы для повышения эффективности тренировочных нагрузок и исключения отрицательного воздействия физической нагрузки на состояние здоровья</p> <p>Угловой удар.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
<p>проверка практических навыков</p>	<p>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе усвоения необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого нужно выяснить цель деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит исполняемая деятельность. Для этого следует опираться на схему последовательного выполнения изучаемой деятельности данную преподавателем в дидактическом материале либо составить самостоятельно и изобразить ее в рабочей тетради и описать.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать каждую из операций отдельно, вслух комментируя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций в соответствии с ориентировочной схемой реализуемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она продлевается многократно (3-7 раз).</p> <p>При оценке выполняемых заданий учитывается полнота практических операций входящих в состав контролируемых навыков, правильность их исполнения. Автоматизация исполнения задается временем, отведенным на осуществление задания.</p> <p>Угловой удар.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams.</p>
<p>тестирование физической подготовки</p>	<p>К тестированию физической подготовленности допускаются студенты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>2) прошедшие соответствующую подготовку;</li> <li>3) имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям тестирования;</li> <li>4) выполнившие необходимую и достаточную разминку для проявления максимальных возможностей и готовые психологически.</li> </ol> <p>Для зачета результатов тестирования необходимо соблюдать правила выполнения тестов, и проявить максимальные возможности при их выполнении.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams.</p>
<p>письменное домашнее задание</p>	<p>Письменные домашние работы самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития выполняются по дидактическому материалу, заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлены на формирование практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализа его динамики в процессе систематических занятий физическими упражнениями, составления рекомендаций для дальнейшего саморазвития.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p> <p>После ознакомления с работой рекомендуется выполнить самопроверку усвоения теоретической части практической работы.</p> <p>Для последовательного и верного выполнения работы рекомендуется использовать приведенный пошаговый алгоритм заданий и выполнять отметку для самоконтроля после выполнения каждого задания.</p> <p>Работа засчитывается, если все приведенные в алгоритме задания выполнены, сделан полный самоотчет, даны рекомендации для дальнейшего саморазвития.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams.</p>
<p>зачет</p>	<p>Для успешной сдачи зачета студенты должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. освоить не менее чем на 80% программы практических занятий (посещаемость);</li> <li>2. пройти тестирование по общей физической подготовленности, согласно программы;</li> <li>3. продемонстрировать освоение двигательных навыков, предусмотренные программой;</li> <li>4. выполнить самоанализ достигнутого уровня и динамики физического состояния (физической подготовленности и (или) физического развития) за учебный семестр, выработать рекомендации по его дальнейшему саморазвитию, предусмотренный программой.</li> </ol> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания на платформе Microsoft Teams.</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 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки "Гражданско-правовой".

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: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

**Основная литература:**

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 27.12.2021). - 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: 27.12.2021). - 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: 23.07.2020). - Текст : электронный.

**Дополнительная литература:**

1. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959331> (дата обращения: 28.12.2021). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.).
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань : Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 28.12.2021). - 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: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

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