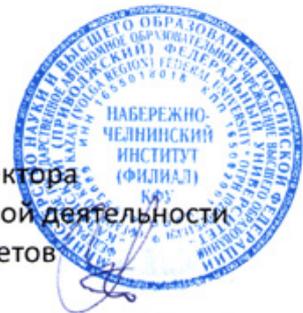


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Автомобильное отделение



Утверждаю

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



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 23.03.03 - Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: Автомобильный сервис

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

## Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и) 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:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

принципы, методы и средства физического воспитания для развития и поддержания должного уровня физической подготовленности и физического развития, их самодиагностики.

Должен уметь:

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

Должен владеть:

методикой самодиагностики и самооценки физического состояния; методикой 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 самоорганизации и саморегуляции процесса занятий физическими упражнениями.

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 23.03.03 "Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (Автомобильный сервис)" и относится к вариативной части.

Осваивается на 5 курсе в 10 семестре.

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

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

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

Самостоятельная работа - 322 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 семестре.

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Методические и практические основы физического саморазвития	10	0	2	0	12
2.	Тема 2. Физическое саморазвитие с использованием средств и методов общей, профессионально-прикладной физической подготовки, избранной системы физических упражнений или вида спорта.	10	0	0	0	290
3.	Тема 3. Самодиагностика уровня физической подготовленности и физического развития. Самоконтроль за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.	10	0	0	0	20
	Итого		0	2	0	322

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Методические и практические основы физического саморазвития

Методика диагностики показателей физической подготовленности и физического развития. Методика проведения тренировочного занятия. Методика использования средств и методов общей физической подготовки, избранной системы физических упражнений. Методика самоконтроля за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.

##### Тема 2. Физическое саморазвитие с использованием средств и методов общей, профессионально-прикладной физической подготовки, избранной системы физических упражнений или вида спорта.

Изучение и совершенствование системы двигательных умений и навыков в избранной системе физических упражнений или вида спорта. Развитие физических качеств и совершенствование телосложения с использованием средств и методов в избранной системе физических упражнений.

Использование малых форм организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня для поддержания физической и умственной работоспособности.

##### Тема 3. Самодиагностика уровня физической подготовленности и физического развития. Самоконтроль за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.

Определение уровня и динамики развития физических качеств на основе использования тестовых испытаний комплекса ГТО: бег 100м, бег 2-3 км, силовой тест (подтягивание в висе на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, дополнительные тестовые испытания по выбору. Определения уровня и динамики показателей физического развития: вес, рост, пульс в покое за 1 минуту, индекс массы тела, индекс Руфье, обхватные размеры тела, толщина кожно-жировых складок, процентное содержание мышечной и жировой массы тела.

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

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

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

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

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

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

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

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

Практический курс по бадминтону по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре" - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276>

Практический раздел "Волейбол" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953>

Практический раздел "Футбол" по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" - <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2254>

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 10</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Физическое саморазвитие с использованием средств и методов общей, профессионально-прикладной физической подготовки, избранной системы физических упражнений или вида спорта.
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	1. Методические и практические основы физического саморазвития 3. Самодиагностика уровня физической подготовленности и физического развития. Самоконтроль за физическим состоянием и физической нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями.
3	Тестирование физической подготовки	ОК-8	2. Физическое саморазвитие с использованием средств и методов общей, профессионально-прикладной физической подготовки, избранной системы физических упражнений или вида спорта.
	<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 10</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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	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 [F110936297/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv\\_testirovanie\\_FP\\_.pdf](#)

## Семестр 10

### Текущий контроль

#### 1. Проверка практических навыков

##### Тема 2

Проверка практических навыков осуществляется на основе овладения комплексами упражнений элементами Кроссфита.

Комплекс физических упражнений для юношей.

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.

Комплекс физических упражнений для девушек.

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. Письменное домашнее задание

Темы 1, 3

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.

## 3. Тестирование физической подготовки

Тема 2

Тестирование физической подготовленности в проводится в 6 тестовых упражнениях. Обучающийся выполняет 4 обязательных теста и 2 теста по выбору из списка представленных  
[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_18666167/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv\\_\\_testirovanie\\_FP\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_18666167/Razvernutoe_soderzhanie_ocenochnykh_sredstv__testirovanie_FP_.pdf).

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;

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Зачет проводится в форме тестирования физической подготовленности 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  
[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_18666167/Razvernutoe\\_soderzhanie\\_ocenochnykh\\_sredstv\\_\\_testirovanie\\_FP\\_.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_18666167/Razvernutoe_soderzhanie_ocenochnykh_sredstv__testirovanie_FP_.pdf)

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.

#### **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 бальной-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 10</b>			
<b>Текущий контроль</b>			

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

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

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

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

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

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

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

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

Сайт ВФСК ГТО - <http://www.gto.ru>

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

Спортивный сайт - <http://www.topbet.org/sportlink.htm>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<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>В случае применения в образовательном процессе дистанционного обучения обучающиеся включаются на занятия на платформе Microsoft Teams и получают задания через Виртуальную аудиторию.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями рекомендуется выполнять самоанализ и самооценку каждого практического занятия. Это позволит осмыслить результаты тренировочной деятельности, успешно преодолеть возникающие трудности, воспитать в себе необходимые качества, наметить дальнейшие задачи по совершенствованию тренировочной деятельности и физического состояния.</p> <p>Для обеспечения объективной 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>В случае применения в образовательном процессе дистанционного обучения обучающиеся пользуются дидактическими материалами, размещенными на платформе Microsoft Teams и Виртуальной аудитории.</p>
проверка практических навыков	<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 проделывается 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>В случае применения в образовательном процессе дистанционного обучения обучающиеся включаются на занятия на платформе Microsoft Teams и получают задания через Виртуальную аудиторию.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<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 дистанционного обучения обучающиеся получают и сдают задание через платформу Microsoft Teams.</p>
тестирование физической подготовки	<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 дистанционного обучения обучающиеся включаются на занятия для тестирования физической подготовленности на платформу Microsoft Teams.</p>
зачет	<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;</li><li>2. пройти тестирование по общей физической подготовленности;</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.</li></ol> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционного обучения обучающиеся включаются на занятия 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 23.03.03 "Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов" и профилю подготовки "Автомобильный сервис".

*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: 23.03.03 - Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: Автомобильный сервис

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

**Основная литература:**

1. 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. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=19843> (дата обращения: 09.06.2020)

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=341538> (дата обращения: 09.06.2020)

3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст : электронный. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 09.06.2020).

**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. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=309303> (дата обращения: 09.06.2020)

2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева . - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013 .- 304 с .- (Начальное и среднее профессиональное образование) .- Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.)

3. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 03.08.2020). - Текст : электронный

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: 23.03.03 - Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Профиль подготовки: Автомобильный сервис

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

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

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

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

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

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

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