

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: 15.03.01 - Машиностроение

Профиль подготовки: Машины и технология обработки металлов давлением

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 Перепелкин В.В. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), VVPerepelkin@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:

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

Должен уметь:

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

Должен владеть:

- здоровье-сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т. п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- использовать методы и средства физической культуры 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 15.03.01 "Машиностроение (Машины и технология обработки металлов давлением)" и относится к вариативной части.

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 330 часа(ов).

Контактная работа - 330 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 330 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

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

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

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	1	0	14	0	0
2.	Тема 2. Волейбол	1	0	20	0	0
3.	Тема 3. Настольный теннис	1	0	10	0	0
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	1	0	10	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	14	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	2	0	20	0	0
7.	Тема 7. Бадминтон	2	0	8	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	2	0	6	0	0
9.	Тема 9. Общая физическая подготовка	3	0	14	0	0
10.	Тема 10. Волейбол	3	0	20	0	0
11.	Тема 11. Настольный теннис	3	0	10	0	0
12.	Тема 12. Атлетическая гимнастика	3	0	10	0	0
13.	Тема 13. Лыжная подготовка	4	0	14	0	0
14.	Тема 14. Баскетбол	4	0	20	0	0
15.	Тема 15. Бадминтон	4	0	8	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	4	0	6	0	0
17.	Тема 17. Общая физическая подготовка	5	0	14	0	0
18.	Тема 18. Волейбол	5	0	20	0	0
19.	Тема 19. Настольный теннис	5	0	10	0	0
20.	Тема 20. Атлетическая гимнастика	5	0	10	0	0
21.	Тема 21. Баскетбол	6	0	20	0	0
22.	Тема 22. Бадминтон	6	0	20	0	0
23.	Тема 23. Атлетическая гимнастика	6	0	16	0	0
24.	Тема 24. Футбол	6	0	10	0	0
25.	Тема 25. Легкая атлетика	6	0	6	0	0
	Итого		0	330	0	0

**4.2 Содержание дисциплины (модуля)****Тема 1. Общая физическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками; упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.). Специальные беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.). Подвижные игры, эстафеты.

**Тема 2. Волейбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Изучить правила игры в волейбол. Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Отработка приемов. Жесты судей. Учебная игра. Тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол. Участие в институтских соревнованиях.

**Тема 3. Настольный теннис**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Способы держания ракетки и техника передвижений в настольном теннисе. Техника ударов по мячу справа. Техника ударов по мячу слева. Техника подачи в настольном теннисе. Тактические приемы игры у сетки. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор особенностей правил игры. Учебная игра одиночная. Учебная игра в парах.

**Тема 4. Атлетическая гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Ознакомить, учить, совершенствовать технику упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах

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

#### **Тема 5. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км). Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости. Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ.

#### **Тема 6. Баскетбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Изучить правила игры в баскетбол. Техника передвижений - стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Учебная игра. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

#### **Тема 7. Бадминтон**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по бадминтону. Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

#### **Тема 8. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по л/а. Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Воспитание общей выносливости. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

#### **Тема 9. Общая физическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками; упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.). Специальные беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперёд, прыжками, с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.). Подвижные игры, эстафеты.

#### **Тема 10. Волейбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Изучить правила игры в волейбол. Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Отработка приемов. Жесты судей. Учебная игра. Тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол. Участие в институтских соревнованиях.

#### **Тема 11. Настольный теннис**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Способы держания ракетки и техника передвижений в настольном теннисе. Техника ударов по мячу справа. Техника ударов по мячу слева. Техника подачи в настольном теннисе. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор особенностей правил игры. Учебная игра одиночная. Учебная игра в парах.

#### **Тема 12. Атлетическая гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

### **Тема 13. Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км). Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости. Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ.

### **Тема 14. Баскетбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Изучить правила игры в баскетбол. Техника передвижений - стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Учебная игра. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

### **Тема 15. Бадминтон**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по бадминтону. Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

### **Тема 16. Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по л/а. Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Воспитание общей выносливости. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

### **Тема 17. Общая физическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками; упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.). Специальные беговые упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперёд, прыжками, с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.). Подвижные игры, эстафеты.

### **Тема 18. Волейбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Изучить правила игры в волейбол. Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Отработка приемов. Жесты судей. Учебная игра. Тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол. Участие в институтских соревнованиях.

### **Тема 19. Настольный теннис**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Способы держания ракетки и техника передвижений в настольном теннисе. Техника ударов по мячу справа. Техника ударов по мячу слева. Техника подачи в настольном теннисе. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор особенностей правил игры. Учебная игра одиночная. Учебная игра в парах.

### **Тема 20. Атлетическая гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

### **Тема 21. Баскетбол**

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Изучить правила игры в баскетбол. Техника передвижений - стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Учебная игра. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

#### Тема 22. Бадминтон

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по бадминтону. Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

#### Тема 23. Атлетическая гимнастика

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике. Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Силовые упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц рук. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц спины. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями для мышц живота.

#### Тема 24. Футбол

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по футболу. Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

#### Тема 25. Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по л/а. Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Воспитание общей выносливости. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	2. Волейбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка 3. Настольный теннис
3	Проверка практических навыков	ОК-8	4. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	7. Бадминтон

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка 8. Легкая атлетика
3	Проверка практических навыков	ОК-8	6. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	11. Настольный теннис
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	9. Общая физическая подготовка 12. Атлетическая гимнастика
3	Проверка практических навыков	ОК-8	10. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	14. Баскетбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	13. Лыжная подготовка 15. Бадминтон 16. Легкая атлетика
3	Проверка практических навыков	ОК-8	13. Лыжная подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	17. Общая физическая подготовка
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	17. Общая физическая подготовка 18. Волейбол 19. Настольный теннис
3	Проверка практических навыков	ОК-8	20. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	24. Футбол
2	Тестирование физической подготовки	ОК-8	22. Бадминтон 23. Атлетическая гимнастика 25. Легкая атлетика
3	Проверка практических навыков	ОК-8	21. Баскетбол
	<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 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	2
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
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
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

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

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

**Семестр 1**

**Текущий контроль**

**1. Письменное домашнее задание**

Тема 2

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

**2. Тестирование физической подготовки**

Темы 1, 3

1. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
2. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев).
3. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 3000 м (юн) на время.
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднимание и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.
8. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - передача мяча сверху.
9. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - передача мяча снизу.
10. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - подача мяча.
11. Оценка уровня овладения техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.

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

#### Тема 4

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от платформы на полу. Специально подготовительные подводящие упражнения
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. Полу сгибание-разгибание рук в упоре лежа с различной высотой бруска
7. Глубокое сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (на скамейках и др. опор. Специально подготовительные развивающие упражнения. Статические упражнения
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?).

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

1 Бег 100 м (сек.)

2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек)

3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

4 Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз или рывок гири 16 кг, кол-во раз

5 Наклон вперед, см

Оценка физической подготовки студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализация двигательных задач, поставленных преподавателем.

Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

### **Семестр 2**

#### **Текущий контроль**

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

#### Тема 7

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

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

#### Темы 5, 8

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки).
2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 5000 м (юноши) на время.
3. Оценка техники классических лыжных ходов.
4. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - штрафной бросок.
5. Оценка уровня овладения техническим элементом баскетбола - бросок мяча в проходе после технически правильного ведения мяча от средней линии площадки.
6. Оценка выполнения упражнений на силовых тренажерах по методу круговой тренировки.

7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанцию 100 м.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в беге на дистанции 3000 м (юн), 2000 м (дев) на время.
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнениях на гибкость.
11. Прыжок в длину с места (оценивается дальность прыжка и техника его исполнения).
12. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

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

#### **Тема 6**

##### **Знать:**

- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков региона;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

##### **Уметь:**

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

##### **Зачет**

##### **Зачетные нормативы:**

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

1 Бег 100 м (сек.)

2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек)

3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

4 Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз или рывок гири 16 кг, кол-во раз

5 Наклон вперед, см

Оценка физической подготовки студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализация двигательных задач, поставленных преподавателем.

Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

### **Семестр 3**

#### **Текущий контроль**

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

##### **Тема 11**

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

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

##### **Темы 9, 12**

1. Оценка уровня овладения техническим элементом волейбола - нападающий удар.
2. Оценка уровня овладения техникой упражнения - передачи мяча в волейболе в парах через сетку (кол-во раз).
3. Оценка навыков судейства игры в волейбол.
4. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев).
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 3000 м (юн) на время
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
10. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

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

#### Тема 10

Первый этап формирования двигательного навыка игры в волейбол.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

1. - стойки и перемещения;
2. - нижняя передача;
3. - подача;
4. - верхняя передача;
5. - нападающий удар;
6. - блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов.

Второй этап формирования двигательного навыка игры в волейбол

Верхняя передача

Верхние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи:

- двумя руками;
- одной рукой.

б) по высоте обработки:

- стоя;
- в прыжке;
- в приседе.

в) по направлению передачи:

- над собой;
- вперед;
- за спину;
- боком.

г) по положению относительно сетки:

- передача на удар от сетки;
- передача на удар из глубины площадки.

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой.

Третий этап формирования двигательного навыка игры в волейбол.

Нападающий удар

Нападающий удар ? технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

1 Бег 100 м (сек.)

2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек)

3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

4 Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз или рывок гири 16 кг, кол-во раз

5 Наклон вперед, см



Оценка физической подготовки студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализация двигательных задач, поставленных преподавателем.

Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

#### **Семестр 4**

##### **Текущий контроль**

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

Тема 14

1. История зарождения и развития игры в баскетбол.
2. Результаты участия российских спортсменов-баскетболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Характеристика баскетбола как вида спорта.
4. Правила игры.
5. Техника игры (технические элементы баскетбола).
6. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в баскетболе.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Методика проведения занятий по баскетболу.
9. Ведущие физические качества баскетболистов.
10. Средства воспитания физических способностей баскетболистов.

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

Темы 13, 15, 16

1. Оценка уровня освоения техники конькового лыжного хода.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в беге на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши) на время.
3. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - короткая подача.
4. Оценка уровня овладения техникой упражнения в бадминтоне - набивание волана.
5. Оценка уровня овладения техникой и результативности прыжка в длину с места и с разбега.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении, требующем силовой выносливости - поднятие и опускание туловища из положения лежа на наклонной доске, руки за головой, ноги закреплены.
10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.

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

Тема 13

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.

###### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

- 1 Бег 100 м (сек.)
- 2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек)
- 3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
- 4 Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз или рывок гири 16 кг, кол-во раз
- 5 Наклон вперед, см

Оценка физической подготовки студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализация двигательных задач, поставленных преподавателем.

Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, списком спортивного клуба).

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

## **Семестр 5**

### **Текущий контроль**

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

Тема 17

1. Составить комплекс упражнений на расслабление (аутотренинг).
2. Составить комплекс дыхательных упражнений.
3. Расписать попутную тренировку в течении дня.
4. Составьте комплекс упражнений, направленный на развитие мышц брюшного пресса.
5. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений (на месте и в движении).
6. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).
7. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений (с отягощениями и различными предметами - гимнастическими палками, мячами, скакалками).
8. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений (упражнения с использованием гимнастических снарядов - стенки, скамейки, коня и др.).
9. Составьте комплекс специальные беговых упражнений.
10. Описать подвижную игру на развитие различных физических качеств.

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

Темы 17, 18, 19

1. Оценка техники выполнения упражнения на одном из силовых тренажеров.
2. Составление и выполнение комплекса упражнений для определенной группы мышц.
3. Оценка техники блокирования нападающего удара в волейболе.
4. Оценка умений в тактическом взаимодействии игроков в волейболе.
5. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.
6. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.
7. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.
8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - подтягивание из виса на высокой перекладине (юн).
9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в силовом упражнении - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (дев).
10. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

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

Тема 20

1. Удержание положения упора лежа с полусогнутыми руками
2. Удержание положения упора лежа на предплечьях ( ?планка?).
3. Удержание положения упора лежа на одной руке попеременно Развивающие упражнения для трицепсов
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры с узкой постановкой рук
5. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади от скамьи Развивающие упражнения для мышц спины
6. Разгибание туловища в упоре лежа сзади от скамейки
7. Подтягивание на низкой перекладине (к подбородку) высота перекладины 90 см
8. Разгибание туловища в упоре лежа на бедрах
9. Подтягивание на низкой перекладине к груди, облегченный вариант, высота перекладины 120-130 см Развивающие упражнения для мышц пресса
10. Поднимание (отпускание) согнутых ног в висе на перекладине
11. Поднимание (отпускание) туловища из положения лежа на спине согнув ноги в парах, либо закрепив ноги и др.

## **Зачет**

Зачетные нормативы:

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

1 Бег 100 м (сек.)

2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек)

3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

4 Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз или рывок гири 16 кг, кол-во раз

5 Наклон вперед, см

Оценка физической подготовки студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализация двигательных задач, поставленных преподавателем.

Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

## **Семестр 6**

### **Текущий контроль**

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

Тема 24

1. История зарождения и развития футбола как вида спорта.

2. Сущность игры.

3. Правила соревнований по футболу.

4. Техника игры (технические элементы футбола).

5. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в футболе.

6. Методика обучения техническим элементам футбола.

7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).

8. Ведущие физические качества футболистов.

9. Средства воспитания физических способностей футболистов.

10. Предупреждение травматизма на занятиях по футболу.

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

Темы 22, 23, 25

1. Оценка уровня овладения техническим элементом бадминтона - высоко-далекая подача.

2. Оценка тактики персональной и командной игры во время соревнований по бадминтону.

3. Оценка умений группового и командного взаимодействий игроков в баскетболе.

4. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - бег 30 м. с ведением мяча.

5. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - смешанное жонглирование мячом.

6. Оценка уровня овладения техническим элементом футбола - вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии на дальность.

7. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности в силовых упражнениях и упражнениях, требующих силовой выносливости - подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки); поднятие и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены.

8. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя.

9. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на быстроту двигательных действий - бег на дистанцию 100 м.

10. Выполнение контрольного норматива по общей физической подготовленности в упражнении на выносливость - бег на дистанцию 2000 м (дев), 3000 м (юн) на время.

11. Упражнение по выбору - "Планка" - удержание статического положения на время или "Прыжки со скакалкой" 1 мин.

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

Тема 21

Знать:

-профилактику травматизма на занятиях;

-основные этапы Олимпийского движения;

-правила проведения соревнований.

Уметь:

-выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;

-владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

-вырывать и выбивать мяч;

-выполнять челночный бег с ведением мяча;

- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- играть в баскетбол по правилам.

**Зачет**

Зачетные нормативы:

Обязательное тестирование физической подготовки (испытания комплекса ГТО)

1 Бег 100 м (сек.)

2 Бег 2000 м, 3000 м. (мин.,сек)

3 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

4 Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз или рывок гири 16 кг, кол-во раз

5 Наклон вперед, см

Оценка физической подготовки студентов согласно контрольным нормативам, представленным в таблице зачетных упражнений по ОФП. Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализация двигательных задач, поставленных преподавателем.

Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

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

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

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

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

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

### 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)

Атлетическая гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=84gLBMQpW5g>

Бадминтон - <http://www.badm.ru/>

Волейбол - <http://www.volley.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Овладение знаниями и умениями - процесс индивидуальный. Каждый учащийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема, качества знаний, уровня сформированности умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки.</p> <p>Проверка практических навыков, приобретенных в процессе занятий избранным видом двигательной активности осуществляется посредством оценки уровня овладения основными техническими элементами выбранного студентом вида спорта. При оценке освоения элементов техники студент должен полностью выполнить контрольное упражнение (количественно), по возможности продемонстрировав правильную технику. Для проведения проверки практических навыков посредством дистанционных технологий в университете используются интернет-коммуникации преподавателей со студентами на площадке Microsoft Teams</p>
проверка практических навыков	<p>Овладение знаниями и умениями - процесс индивидуальный. Каждый учащийся овладевает знаниями и умениями в соответствии со своими психофизиологическими особенностями. Ко всем студентам предъявляются одинаковые требования в отношении объема, качества знаний, уровня сформированности умений, но в ряде случаев необходимо принимать во внимание такие индивидуальные качества студентов, как природную медлительность, робость, застенчивость, излишнюю самоуверенность, физические недостатки.</p> <p>Проверка практических навыков, приобретенных в процессе занятий избранным видом двигательной активности осуществляется посредством оценки уровня овладения основными техническими элементами выбранного студентом вида спорта. При оценке освоения элементов техники студент должен полностью выполнить контрольное упражнение (количественно), по возможности продемонстрировав правильную технику. Для проведения проверки практических навыков посредством дистанционных технологий в университете используются интернет-коммуникации преподавателей со студентами на площадке Microsoft Teams</p>
письменное домашнее задание	<p>При подготовке любой письменной работы должны быть сформулированы актуальность и важность данной темы, цели и задачи работы, должен быть проведен разбор исследуемых материалов (статьи, монографии, Интернет-ресурсы на русском и иностранном языках) по определенной проблеме, проведено описание подходов, методов и индикаторов, используемых авторами, проведен их сравнительный анализ с позиции автора письменной работы и, в заключение, сделаны выводы.</p> <p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы изучения вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</li> <li>- подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</li> <li>- анализ и систематизация собранных по теме работы материалов;</li> <li>- подготовка плана написания работы;</li> <li>- написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) - 5-8 стр.</li> </ul> <p>Написание работы осуществляется самостоятельно путем творческого изложения собранных научных материалов и нормативных источников. При использовании идей, выводов либо текстового материала (цитат) других авторов необходимо делать ссылку на соответствующее издание, где содержатся используемые идеи и материалы. Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p> <p>Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры ФВиС.</p> <p>Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения домашнего задания. Студенты получают задание в соответствующем чате "Виртуальной аудитории", а также во вкладке на площадке Microsoft Teams, выполняют его самостоятельно и отправляют преподавателю посредством корпоративной электронной почты или прикрепляют файл с выполненной работой в групповом чате на площадке MsT.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	<p>Уровень развития основных физических качеств и двигательных навыков считается важным показателем физического развития студентов. Диагностика физической подготовленности студентов должна проводиться не только методически правильно, но и с соблюдением основных рекомендаций.</p> <p>Требования к организации и проведению тестирования физической подготовленности студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тесты, определяющие физическую подготовленность и их оценочные критерии должны соответствовать возрастным особенностям студентов, учитывать состояние их здоровья и физического развития.</li> <li>2. К двигательному тестированию допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие соответствующую спортивную одежду и обувь, предварительно обученные правильному выполнению тестов.</li> <li>3. Тестирование проводит преподаватель по физической культуре, работающий в данном вузе на кафедре физического воспитания.</li> <li>4. При выполнении двигательных тестов необходим постоянный контроль за самочувствием испытуемого со стороны преподавателя и медперсонала учебного заведения. При обнаружении каких-либо отклонений со стороны здоровья необходимо срочно обратиться к медицинскому персоналу вуза.</li> <li>5. Тестирование проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях.</li> <li>6. Перед началом тестирования преподаватель инструктирует студента о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемого к предстоящим нагрузкам.</li> </ol> <p>Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покидать место проведения занятий.</p> <p>Обучение, с применением дистанционных образовательных технологий, не исключает необходимость выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности: студенты получают перечень контрольных упражнений (выполнение которых не требует специального спортивного оборудования) и указания по количеству и технике их выполнения, в том числе к заданиям прикладываются видеоролики с демонстрацией правильного выполнения данных упражнений преподавателями (это обеспечивается возможностями "Виртуальной аудитории", а также специальными вкладками на площадке Microsoft Teams). Студенты выполняют нормативы в режиме онлайн-собрания в MsT при визуальном наблюдении со стороны преподавателя (соответственно и оценивании) или отправляют снятые видеоролики с собственным выполнением тестовых заданий преподавателю посредством корпоративной электронной почты, или прикрепляют файлы с упражнениями в групповом чате на площадке MsT.</p>



Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).</p> <p>Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.</p> <p>Студент, пропустивший контрольное мероприятие, имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов). Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года.</p> <p>При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, проведение зачета предусмотрено на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собраний, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.</p>

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

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

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

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

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

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

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Спортивный зал.

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 15.03.01 "Машиностроение" и профилю подготовки "Машины и технология обработки металлов давлением".

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: 15.03.01 - Машиностроение

Профиль подготовки: Машины и технология обработки металлов давлением

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

**Основная литература:**

1. Хорошева Т. А. Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - ISBN 978-5-8259-1234-9. - URL : <https://e.lanbook.com/book/139628> (дата обращения: 03.08.2020). - Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420> (дата обращения: 24.05.2021). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 30.07.2020). - Текст : электронный.

**Дополнительная литература:**

1. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. - 2-е изд., стер. - Москва :Флинта, 2017. - 68 с. - ISBN 978-5-9765-3278-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/959331> (дата обращения: 24.05.2021). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный. (99 экз.)
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю. М. Рекша. - Рязань: Академия ФСИИИ России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL : <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 04.08.2020). - Текст : электронный.

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

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

Направление подготовки: 15.03.01 - Машиностроение

Профиль подготовки: Машины и технология обработки металлов давлением

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

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

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

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

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

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

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