

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Экономическое 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: 38.03.01 - Экономика

Профиль подготовки: Финансы, бухгалтерский учет и аудит

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Тумаров К.Б. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), KBTumarov@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 38.03.01 "Экономика (Финансы, бухгалтерский учет и аудит)" 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 10 зачетных(ые) единиц(ы) на 342 часа(ов).

Контактная работа - 342 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 342 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	10	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	20	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	14	0	0
4.	Тема 4. Волейбол	1	0	10	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	18	0	0
6.	Тема 6. Бадминтон	2	0	16	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	20	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	18	0	0
9.	Тема 9. Бадминтон	3	0	10	0	0
10.	Тема 10. Атлетическая гимнастика	3	0	18	0	0
11.	Тема 11. Волейбол	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Лыжный спорт	4	0	12	0	0
13.	Тема 13. Баскетбол	4	0	16	0	0
14.	Тема 14. Настольный теннис	4	0	12	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	4	0	14	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	12	0	0
17.	Тема 17. Футбол	5	0	14	0	0
18.	Тема 18. Волейбол	5	0	14	0	0
19.	Тема 19. Атлетическая гимнастика	5	0	14	0	0
20.	Тема 20. Волейбол	6	0	16	0	0
21.	Тема 21. Бадминтон	6	0	14	0	0
22.	Тема 22. Настольный теннис	6	0	14	0	0
23.	Тема 23. Атлетическая гимнастика	6	0	12	0	0
24.	Тема 24. Легкая атлетика	6	0	16	0	0
	Итого		0	342	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения. Попутная тренировка в режиме дня. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Упражнения на внимание, гимнастика для глаз. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, гибкости).

Тема 2. Легкая атлетика

Обучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Обучение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения). Обучение прыжку с места.

Тема 3. Атлетическая гимнастика

Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Обучить технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений ♦ 1 с гантелями. Комплекс упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц живота.

Тема 4. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 5. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. 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.

Тема 6. Бадминтон

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 7. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 8. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Тема 9. Бадминтон

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 10. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

Тема 11. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 12. Лыжный спорт

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

Тема 13. Баскетбол

Техника передвижений, стойки, остановки, повороты. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Тема 14. Настольный теннис

Способы держания ракетки. Техника ударов по мячу. Техника ударов по мячу слева. Техника ударов по мячу снизу. Поддачи в настольном теннисе. Техника ударов по мячу сверху. Тактические приёмы игры. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор правил одиночной игры, игры в парах. Судейство. Учебная игра.

Тема 15. Легкая атлетика

Техника передвижений, стойки, остановки, повороты. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Тема 16. Легкая атлетика

Техника передвижений, стойки, остановки, повороты. Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Тема 17. Футбол

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 ног, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

Тема 18. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 19. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

Тема 20. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

Тема 21. Бадминтон

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 22. Настольный теннис

Способы держания ракетки. Техника ударов по мячу. Техника ударов по мячу слева. Техника ударов по мячу снизу. Подачи в настольном теннисе. Техника ударов по мячу сверху. Тактические приёмы игры. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор правил одиночной игры, игры а парах. Судейство. Учебная игра.

Тема 23. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

Тема 24. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции. Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз. Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 1			
	<i>Текущий контроль</i>		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика 3. Атлетическая гимнастика 4. Волейбол
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	4. Волейбол
3	Реферат	ОК-8	1. Общая физическая подготовка
	Зачет	ОК-8	
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка 6. Бадминтон 7. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	6. Бадминтон
3	Реферат	ОК-8	5. Лыжная подготовка
	Зачет	ОК-8	
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	8. Легкая атлетика 9. Бадминтон 10. Атлетическая гимнастика 11. Волейбол
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	10. Атлетическая гимнастика
3	Реферат	ОК-8	8. Легкая атлетика
	Зачет	ОК-8	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	12. Лыжный спорт 13. Баскетбол 14. Настольный теннис 15. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	13. Баскетбол
3	Реферат	ОК-8	14. Настольный теннис
	Зачет	ОК-8	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	16. Легкая атлетика 17. Футбол 18. Волейбол 19. Атлетическая гимнастика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	17. Футбол
3	Реферат	ОК-8	18. Волейбол
	Зачет	ОК-8	
Семестр 6			
	Текущий контроль		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	20. Волейбол 21. Бадминтон 22. Настольный теннис 23. Атлетическая гимнастика 24. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	22. Настольный теннис
3	Реферат	ОК-8	24. Легкая атлетика
	Зачет	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.	
Семестр 1					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 2					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используемые источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используемые источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 3					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используемые источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используемые источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 4					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используемые источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используемые источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 5					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.			
Семестр 6					
Текущий контроль					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	3

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

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. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3, 4

Тестирование физической подготовки включает в себя следующие обязательные контрольные тесты:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.
2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.
3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.
4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.
5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.
6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.
8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.
11. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2. Письменное домашнее задание

Тема 4

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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.

3. Реферат

Тема 1

1. Формирование ценностных ориентаций на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий (?Положение?, алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Зачет

Зачетные нормативы:

На зачёт необходимо выполнить следующие требования.

1. Посетить практические занятия не менее 75%;
2. Сдать обязательные контрольные тесты, а также 2 дополнительных по выбору, тесты должны быть сданы на положительную оценку;
3. Сдать реферат;
4. Выполнить письменное домашнее задание.

Семестр 2

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 6, 7

Тестирование физической подготовки включает в себя следующие обязательные контрольные тесты:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.
 2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.
 3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.
 4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.
 5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.
 6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки так и юноши.
- Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.
8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
10. Лыжные гонки для юношей 3000м
11. Лыжные гонки для девушек 2000м
12. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.
13. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2. Письменное домашнее задание

Тема 6

1. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта в мире.
2. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта в России.
3. Результаты участия российских спортсменов-бадминтонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
4. Правила бадминтона.
5. Бадминтонная площадка
6. Стратегия игры.
7. Тактика игры ведущих мировых бадминтонистов.
8. Техника игры (технические элементы бадминтона).
9. Разбор техники игры ведущих бадминтонистов мира.
10. Методика обучения техническим элементам бадминтона.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по бадминтону.

3. Реферат

Тема 5

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта
лыжные гонки; лыжное двоеборье; прыжки на лыжах с трамплина; горнолыжный спорт; биатлон; фристайл; сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах: (классические и коньковые лыжные ходы)
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
9. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
10. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
11. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.

Зачет

Зачетные нормативы:

На зачёт необходимо выполнить следующие требования.

1. Посетить практические занятия не менее 75%;
2. Сдать обязательные контрольные тесты, а также 2 дополнительных по выбору, тесты должны быть сданы на положительную оценку;
3. Сдать реферат;
4. Выполнить письменное домашнее задание.

Семестр 3

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 8, 9, 10, 11

Тестирование физической подготовки включает в себя следующие обязательные контрольные тесты:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.
2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.
3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.
4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.
5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.
6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.
8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.
11. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2. Письменное домашнее задание

Тема 10

Оценка уровня приобретенных практических умений и теоретических знаний по вопросам:

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении.
2. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
3. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на развитие мышц брюшного пресса.
4. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на укрепление мышц спины, используя гантели, штанги, диски штанги, доступные тренажеры.
5. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц бицепса и трицепса рук.
6. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра.
7. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для дельтовидной мышцы плеча.
8. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для грудных мышц.
9. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.
10. Назовите и охарактеризуйте методы силовой подготовки (с учетом их целевой направленности - кол-во подходов, кол-во повторений упражнения в серии, выбор веса отягощений в % от максимума, интервалы отдыха, техника дыхания).
11. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.

3. Реферат

Тема 8

1. История развития легкой атлетики в России.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Спортивные достижения, выдающиеся легкоатлеты.
5. Правила и техника безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Легкая атлетика на олимпийских играх.
8. Виды легкой атлетики и их характеристика.
9. Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.
10. Спортивная экипировка по легкой атлетике.

Зачет

Зачетные нормативы:

На зачет необходимо выполнить следующие требования.

1. Посетить практические занятия не менее 75%;
2. Сдать обязательные контрольные тесты, а также 2 дополнительных по выбору, тесты должны быть сданы на положительную оценку;
3. Сдать реферат;
4. Выполнить письменное домашнее задание.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 12, 13, 14, 15

Тестирование физической подготовки включает в себя следующие обязательные контрольные тесты:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.
 2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.
 3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.
 4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.
 5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.
 6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки так и юноши.
- Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.
8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
10. Лыжные гонки для юношей 3000м
11. Лыжные гонки для девушек 2000м
12. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.
13. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2. Письменное домашнее задание

Тема 13

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

3. Реферат

Тема 14

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития настольного тенниса как вида спорта.
2. Сущность игры.
3. Правила соревнований по настольному теннису.
4. Техника игры (технические элементы настольного тенниса).
5. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в настольном теннисе.
6. Методика обучения техническим элементам настольного тенниса.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и парной игры).
8. Ведущие физические качества теннисиста.
9. Средства воспитания физических способностей теннисиста.
10. Предупреждение травматизма на занятиях по настольному теннису.

Зачет

Зачетные нормативы:

На зачёт необходимо выполнить следующие требования.

1. Посетить практические занятия не менее 75%;
2. Сдать обязательные контрольные тесты, а также 2 дополнительных по выбору, тесты должны быть сданы на положительную оценку;
3. Сдать реферат;
4. Выполнить письменное домашнее задание.

Семестр 5

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 16, 17, 18, 19

Тестирование физической подготовки включает в себя следующие обязательные контрольные тесты:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.
2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.
3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.
4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.
5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.

6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.
8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.
11. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2. Письменное домашнее задание

Тема 17

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития футбола как вида спорта.
2. Сущность игры.
3. Правила соревнований по футболу.
4. Техника игры (технические элементы футбола).
5. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в футболе.
6. Методика обучения техническим элементам футбола.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Ведущие физические качества футболистов.
9. Средства воспитания физических способностей футболистов.
10. Предупреждение травматизма на занятиях по футболу.

3. Реферат

Тема 18

1. Волейбол как средство физического воспитания
2. Современный волейбол
3. Разновидности волейбола
4. Тактика нападения
5. Тактика защиты
- 6 Организация и проведение соревнований по волейболу
7. Травматизм при игре в волейбол.
8. Гигиена, закаливание, режим и питание волейболистов.
9. Спортивная тренировка.
10. Планирование спортивной тренировки у волейболистов.
11. Специальная физическая подготовка для различных групп, занимающихся волейболом.

Зачет

Зачетные нормативы:

На зачёт необходимо выполнить следующие требования.

1. Посетить практические занятия не менее 75%;
2. Сдать обязательные контрольные тесты, а также 2 дополнительных по выбору, тесты должны быть сданы на положительную оценку;
3. Сдать реферат;
4. Выполнить письменное домашнее задание.

Семестр 6

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 20, 21, 22, 23, 24

Тестирование физической подготовки включает в себя следующие обязательные контрольные тесты:

1. Выполнение контрольного теста для оценки скоростно-силового качества - бег на 100м, данный норматив сдают как девушки, так и юноши.
2. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 2000м, данный норматив сдают девушки.
3. Выполнение контрольного теста для оценки выносливости - бег на 3000м, данный норматив сдают юноши.
4. Выполнение контрольного теста для оценки силы - подтягивания, данный норматив сдают юноши.
5. Выполнение контрольного теста для оценки силы - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, данный норматив сдают девушки.
6. Выполнение контрольного теста для оценки гибкости - наклон вперед из положения сидя, данный норматив сдают как девушки так и юноши.

Бег на 2000м и 3000м принимаются преподавателем на стадионе, остальные нормативные могут приниматься в спортивном зале.

Дополнительные тесты по выбору:

7. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, данный тест сдают как юноши, так и девушки.
8. Челночный бег 3 x 10 м., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
9. Прыжки через скакалку, где оценивается выполненное количество прыжков за 1 мин., данный тест сдают как юноши, так и девушки.
10. Передача сверху над собой волейбольного мяча (количество раз). Данный тест сдают как юноши, так и девушки.
11. Попадание в кольцо со штрафной линии баскетбольного мяча, из 10 бросков. Данный тест сдают как юноши, так и девушки.

2. Письменное домашнее задание

Тема 22

1. Настольный теннис в Олимпийских играх.
2. Эволюция и развитие инвентаря для игры в настольный теннис.
3. История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса
4. Виды соревнований в настольном теннисе.
5. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
6. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции развития.
7. Рекреационные формы занятий настольным теннисом.
8. Особенности организации занятий настольным теннисом с инвалидами.
9. Настольный теннис как реабилитационное средство физической культуры.
10. Настольный теннис в физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста.

3. Реферат

Тема 24

1. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

2. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
3. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
4. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий легкой атлетикой.
5. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
6. Физические качества. Методы воспитания физических качеств.
7. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма.
8. Основы спортивной тренировки.
9. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
10. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

Зачет

Зачетные нормативы:

На зачёт необходимо выполнить следующие требования.

1. Посетить практические занятия не менее 75%;
2. Сдать обязательные контрольные тесты, а также 2 дополнительных по выбору, тесты должны быть сданы на положительную оценку;
3. Сдать реферат;
4. Выполнить письменное домашнее задание.

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

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 1			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 2			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 4			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
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	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

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

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

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

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

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

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

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

Онлайн тренировки - <https://www.worldclass.ru/online-trenirovki/>

Тренировки в домашних условиях - <https://rb.ru/story/free-fitness/>

10 приложений для занятий в домашних условиях -

<https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Методические указания при проведении практических занятий.</p> <p>При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя. 3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом. <p>При дистанционной форме обучения преподаватель и студенты используют платформу Microsoft teams. Преподаватель в системе Microsoft teams создает класс (отдельно на каждую группу) и проводит занятия в он-лайн режиме (проведение разминки, основной и заключительной частей урока), корректируя технику выполнения студентов.</p>
реферат	<p>Материал, использованный в реферате, должен относиться строго к выбранной теме, необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной и др.) при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам. Реферат должен заканчиваться подведением итогов проведенной исследовательской работы: содержать краткий анализ-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой вы солидарны.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения темы рефератов размещаются преподавателем на платформе Microsoft teams. Студенты высылают работу на электронную почту преподавателя. Объем работы должен быть, как правило, не менее 15 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.</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> <p>уяснение (осмысление), с учетом полученных в Университете знаний, избранной темы письменной работы;</p> <p>подбор (поиск) необходимой научной, справочной, учебной литературы, статистических и социологических сведений, законодательных и иных нормативных правовых актов, а также иных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ и систематизация собранных по теме работы материалов; - подготовка плана написания работы; - написание текста работы в объеме, определяемом видом работы: домашнее задание (в зависимости от темы) - 5-8 стр. <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>При работе в условиях дистанционного обучения темы письменных домашних заданий размещаются преподавателем на платформе Microsoft teams. Студенты высылают работу на электронную почту преподавателя. Объем работы должен быть, как правило, не менее 5 и не более 10 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	<p>Методические рекомендации к тестированию физической подготовленности:</p> <p>К занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности; <p>Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p>Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.</p> <p>Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</p> <p>Организованно покидать место проведения занятий.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты имеют возможность сдавать тестирование физической подготовки он-лайн на платформе Microsoft teams, а преподаватель оценивает выполнение нормативов.</p>
зачет	<p>Методические рекомендации к зачету:</p> <p>Зачёт является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений по данной дисциплине:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя) 2. Сдача контрольных тестов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС) 3. 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>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком. Студент, пропустивший контрольное тестирование, получают за него "не зачтено" и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>При проведении курса в режиме дистанционного обучения зачёт проходит на платформе Microsoft teams в онлайн режиме.</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 38.03.01 "Экономика" и профилю подготовки "Финансы, бухгалтерский учет и аудит".

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: 38.03.01 - Экономика

Профиль подготовки: Финансы, бухгалтерский учет и аудит

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: 23.08.2021). - 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. Шлыков В.П. 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: 23.08.2021). - Текст : электронный.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 304 с. - Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер.ин-т развития образования'. - ISBN 978-5-7695-9987-3. - Текст : непосредственный (99 экз.).
3. Рекша Ю. М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: учебное пособие / Ю.М. Рекша. - Рязань:Академия ФСИН России, 2015. - 242 с. - ISBN 978-5-7743-0724-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/780465> (дата обращения: 23.08.2021). - Текст : электронный.

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

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

Направление подготовки: 38.03.01 - Экономика
Профиль подготовки: Финансы, бухгалтерский учет и аудит
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 "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.