

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение информационных технологий и энергетических систем



Утверждаю

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



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 15.03.04 - Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль подготовки:

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) Ихсанов И.С. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), ISlhsanov@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-5	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

-о роли физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК, теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- 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:

-выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Должен владеть:

-методами оценки функционального состояния организма, способностью к самоорганизации и самообразованию в сфере ФК.

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

- поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 15.03.04 "Автоматизация технологических процессов и производств ()" 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 334 часа(ов).

Контактная работа - 334 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 334 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет 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. Легкая атлетика	1	0	16	0	0
3.	Тема 3. Бадминтон	1	0	14	0	0
4.	Тема 4. Лыжная подготовка	1	0	10	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	20	0	0
6.	Тема 6. Атлетическая гимнастика	2	0	14	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	20	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	12	0	0
9.	Тема 9. Волейбол	3	0	14	0	0
10.	Тема 10. Настольный теннис	3	0	10	0	0
11.	Тема 11. Общая физическая подготовка	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Лыжная подготовка	3	0	10	0	0
13.	Тема 13. Лыжная подготовка	4	0	20	0	0
14.	Тема 14. Атлетическая гимнастика	4	0	18	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	4	0	16	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	32	0	0
17.	Тема 17. Футбол	5	0	22	0	0
18.	Тема 18. Баскетбол	6	0	20	0	0
19.	Тема 19. Легкая атлетика	6	0	20	0	0
20.	Тема 20. Футбол	6	0	24	0	0
	Итого		0	334	0	0

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине.

Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).

Упражнения на расслабление.

Упражнения на внимание.

## **Тема 2. Легкая атлетика**

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.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

## **Тема 3. 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 4. 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).

Обучение техники поворота переступанием.

Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ).

Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ).

Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода.

Обучение техники торможений падением, упором, плугом; прохождение спусков и подъёмов.

Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом.

## **Тема 5. Лыжная подготовка**

Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ.

Совершенствование техники ранее изученных ходов.

Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу.

Развитие силы, быстроты, общей выносливости.

Определить степень технической подготовленности учащихся.

Развитие специальной выносливости, ловкости.

Сдача контрольных нормативов по лыжам.

## **Тема 6. Атлетическая гимнастика**

Обучить технике упражнений на тренажерах (уступающий режим, преодолевающий режим, статический режим, правильное дыхание).

Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).

Принципы подбора упражнений и проведения тренировок на максимальное увеличение силы мышц.

Комплекс упражнений ♦ 1 с гантелями.

## **Тема 7. Легкая атлетика**

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).

Обучение прыжку с места.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

## **Тема 8. Легкая атлетика**

Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

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

Воспитание скоростной и специальной выносливости.

Повторение техники прыжка с места.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

### **Тема 9. 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.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

### **Тема 10. Настольный теннис**

Учебная игра.

История зарождения настольного тенниса.

Теннисный мяч.

Ракетки.

Техника игры настольного тенниса.

Хватка ракетки. Стойка теннисиста.

Виды ударов в настольном теннисе.

Подставка.

Срезка.

Накат.

Поддачи мяча в настольном теннисе.

Виды подач.

Подача откидкой слева.

Подача откидкой справа.

### **Тема 11. Общая физическая подготовка**

Дыхательные упражнения.

Аутотренинг.

Попутная тренировка в режиме дня.

Физкультминутка.

Физкультурная пауза.

Упражнения общей и специальной физической подготовки (на развитие общей и специальной выносливости, максимальной скорости, скоростной выносливости, силы, силовой выносливости, гибкости).

Упражнения на равновесие.

### **Тема 12. Лыжная подготовка**

Повторение упражнений строевой подготовки с лыжами и на лыжах.

Повторение основ лыжной техники.

Длительная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-до140 уд/мин.) на слабопересечённой местности (3-5км).

Совершенствование техники поворота переступанием.

Повторение техники одновременного бесшажного хода (ОБХ).

Обучение одновременного двухшажного конькового хода с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода.

### **Тема 13. Лыжная подготовка**

Обучение одновременного одношажного конькового хода с совершенствованием техники хода в целом.

Развитие общей выносливости, силы.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом.

Совершенствование техники прохождения спусков и подъёмов.

Совершенствование техники классических и коньковых ходов.

Определить степень технической подготовленности учащихся.

Сдача контрольных нормативов по лыжам.

#### **Тема 14. Атлетическая гимнастика**

Обучение технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

Дыхательные упражнения.

Аутотренинг.

Попутная тренировка в режиме дня.

Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, гибкости).

#### **Тема 15. Легкая атлетика**

Отработка техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Повторение техники бега на средние дистанции: повторение техники высокого старта, распределения сил на дистанции, финиширования.

Отработка техники бега на короткие дистанции: выполнения стартовых положений, техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

#### **Тема 16. Легкая атлетика**

Отработка техники бега на средние дистанции.

Бег на короткие (30, 60, 100 м) и средние дистанции (800, 1500, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Контрольное занятие по л/а.

Отработка техники прыжков в длину с места.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

#### **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, с изменением направления и скорости 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 18. 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.

Передача мяча с отскоком от пола.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

#### **Тема 19. Легкая атлетика**

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Специальные беговые упражнения.

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Повторение техники бега на короткие дистанции (60, 100 м).

Повторение техники бега на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.

#### **Тема 20. Футбол**

Закрепление техники ведения мяча, с изменением направления и скорости передвижения. Закрепление техники отбора мяча перехватом; в выпаде.

Закрепление техники передачи мяча щечкой.

Закрепление техники обработки мяча в одно касание.

Закрепление техники жонглирования ногой, бедром, головой.

Сдача контрольных нормативов по футболу.

Закрепление техники остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Закрепление техники удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Учебно-тренировочная игра.

#### 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	Тестирование физической подготовки	ОК-7 , ОК-5	2. Легкая атлетика 4. Лыжная подготовка
2	Письменное домашнее задание	ОК-5 , ОК-7	3. Бадминтон
3	Тестирование функциональной подготовленности	ОК-5 , ОК-7	1. Общая физическая подготовка
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-5 , ОК-7	5. Лыжная подготовка
2	Письменное домашнее задание	ОК-5 , ОК-7	6. Атлетическая гимнастика
3	Проверка практических навыков	ОК-5 , ОК-7	7. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-5 , ОК-7	8. Легкая атлетика 11. Общая физическая подготовка 12. Лыжная подготовка
2	Письменное домашнее задание	ОК-5 , ОК-7	10. Настольный теннис
3	Проверка практических навыков	ОК-5 , ОК-7	9. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-5 , ОК-7	13. Лыжная подготовка
2	Письменное домашнее задание	ОК-5 , ОК-7	14. Атлетическая гимнастика



Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
3	Тестирование функциональной подготовленности	ОК-5 , ОК-7	15. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-5 , ОК-7	16. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-5 , ОК-7	17. Футбол
3	Проверка практических навыков	ОК-5 , ОК-7	16. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-5 , ОК-7	19. Легкая атлетика 20. Футбол
2	Письменное домашнее задание	ОК-5 , ОК-7	18. Баскетбол
3	Проверка практических навыков	ОК-5 , ОК-7	18. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-5, ОК-7	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Тестирование функциональной подготовленности	Высокий уровень функциональной подготовленности. Отличное знание и практическое владение методиками тестирования. Отлично умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Средний уровень функциональной подготовленности. Хорошее знание и практическое владение методиками тестирования. Хорошо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Низкий уровень функциональной подготовленности. Слабое знание и практическое владение методиками тестирования. Плохо умеет интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	Очень низкий уровень функциональной подготовленности. Незнание методик функционального тестирования. Отсутствие умения интерпретировать результаты и оценивать состояние функциональных систем своего организма.	3
	<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>					
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.	
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>					
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
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 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

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

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикреплённом файле [F\\_1505894476/Ocenochnaya\\_tablica\\_testov\\_GTO\\_OBShhAYa\\_2019\\_1.pdf](#)

#### Семестр 1

##### Текущий контроль

##### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 2, 4

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

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)

6 Прыжок в длину с места, см

7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,

8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м

10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)

11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)

12 Плавание 50 м. (мин.,сек)

13 Стрельба\*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом

14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

15. Оценка уровня овладения техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.

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

##### 2. Письменное домашнее задание

Тема 3

1. История зарождения и развития бадминтона как вида спорта.

2. Результаты участия российских спортсменов-бадминтонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

3. Правила бадминтона.

4. Стратегия игры.

5. Техника игры (технические элементы бадминтона).

6. Методика обучения техническим элементам бадминтона.

7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в бадминтоне.

8. Тактические взаимодействия игроков в игре.

9. Ведущие физические качества бадминтониста.

10. Средства воспитания физических способностей бадминтониста.

### 3. Тестирование функциональной подготовленности

#### Тема 1

1. Индекс Кетле ? индекс массы тела (ИМТ).
2. Индекс Пинье ? индекс оценки телосложения.
3. Проба Генча.
4. Проба Штанге.
5. Ортостатическая проба.
6. Проба Руфье
7. Определение общего артериального давления
8. Расчет коэффициента выносливости Кваса.
9. Оценка адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения (по Р.М. Баевскому с соавт., 1987).
10. Индекс физической активности.

#### 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 - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств?". Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них 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. Тестирование физической подготовки

###### Тема 5

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

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

- 5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)
- 6 Прыжок в длину с места, см
- 7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,
- 8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м
- 10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 12 Плавание 50 м. (мин.,сек)
- 13 Стрельба\*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом
- 14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

##### 2. Письменное домашнее задание

###### Тема 6

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. Проверка практических навыков**

Тема 7

1. Техника бега на короткие дистанции:
2. Выполнение стартовых положений.
3. Техника низкого старта.
4. Стартовый разгон.
5. Бег по дистанции.
6. Финиширование.
7. Техника бега на средние дистанции:
8. Техника высокого старта.
9. Распределение сил на дистанции.
10. Финиширование.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000м.

#### **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 - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств?".  
Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них 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. Тестирование физической подготовки**

Темы 8, 11, 12

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

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

- 5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)
- 6 Прыжок в длину с места, см
- 7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,
- 8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м
- 10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 12 Плавание 50 м. (мин.,сек)
- 13 Стрельба\*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом
- 14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

##### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 10



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.

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

#### Тема 9

##### 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.

#### **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 - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств?".

Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них 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. Тестирование физической подготовки**

#### Тема 13

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

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

- 5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)
- 6 Прыжок в длину с места, см
- 7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,
- 8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м
- 10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 12 Плавание 50 м. (мин.,сек)
- 13 Стрельба\*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом
- 14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

## 2. Письменное домашнее задание

### Тема 14

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. Тестирование функциональной подготовленности

### Тема 15

1. Индекс Кетле ? индекс массы тела (ИМТ).
2. Индекс Пинье ? индекс оценки телосложения.
3. Проба Генча.
4. Проба Штанге.
5. Ортостатическая проба.
6. Проба Руфье
7. Определение общего артериального давления
8. Расчет коэффициента выносливости Кваса.
9. Оценка адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения (по Р.М. Баевскому с соавт., 1987).
10. Индекс физической активности.

### 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 - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств?".  
Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них 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 5

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

## Тема 16

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

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

- 5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)
- 6 Прыжок в длину с места, см
- 7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,
- 8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м
- 10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)
- 12 Плавание 50 м. (мин.,сек)
- 13 Стрельба\*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом
- 14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

## 2. Письменное домашнее задание

### Тема 17

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. Проверка практических навыков

### Тема 16

1. Техника бега на короткие дистанции:
2. Выполнение стартовых положений.
3. Техника низкого старта.
4. Стартовый разгон.
5. Бег по дистанции.
6. Финиширование.
7. Техника бега на средние дистанции:
8. Техника высокого старта.
9. Распределение сил на дистанции.
10. Финиширование.

Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000м.

### 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 - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств?".  
Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них 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. Тестирование физической подготовки**

Темы 19, 20

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

Тестирование физической подготовки по выбору (комплекса ГТО)

5 Челночный бег 3 x 10 м (сек)

6 Прыжок в длину с места, см

7 Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,

8 Метание спортивного снаряда весом 500 гр., 700 гр. м

10 Лыжные гонки, 3 км, 5 км. (мин.,сек)

11 Или Кросс, 3 км, 5 км. (мин.,сек)

12 Плавание 50 м. (мин.,сек)

13 Стрельба\*, дист. 10 м, очки, 5 выстр. сидя или с диоптрическим прицелом

14 Туристский поход с проверкой тур. Навыков

#### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 18

1. История зарождения и развития баскетбола как вида спорта.

2. Сущность игры.

3. Правила соревнований по баскетболу.

4. Техника игры (технические элементы баскетбола).

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

6. Методика обучения техническим элементам баскетбола.

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

8. Ведущие физические качества баскетболистов.

9. Средства воспитания физических способностей баскетболистов.

10. Предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу.

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

Тема 18

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 - в прикрепленном файле "Развернутое содержание оценочных средств?". Выполнение требований по посещаемости практических занятий и реализации на них 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>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимся методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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	-
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>			
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	-
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>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Тестирование функциональной подготовленности	Тестирование функциональной подготовленности проводится в спортивном зале. Тестирование может проводиться как для одного, так и для группы обучающихся. При проведении тестов оцениваются: знание обучающимися методики проведения теста; правильное практическое выполнение функционального теста; умение самостоятельно оценить (интерпретировать) результаты, совокупный уровень функциональной подготовленности обучающегося.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
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	-
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>			
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	-
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>Для проведения практических занятий по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.</p> <p>В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.</p> <p>В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины.</p> <p>На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине.</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"><li>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</li><li>2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.</li><li>3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</li><li>4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.</li></ol> <p>При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, для проведения учебно-тренировочных занятий в институте создана возможность интернет-коммуникаций преподавателя со студентами на площадке Microsoft Teams (MsT), где в режиме онлайн-собраний реализуется управление учебной группой по коллективному или индивидуальному выполнению различных комплексов упражнений (при условии подключения всех участников учебного процесса к MsT).</p>



Вид работ	Методические рекомендации
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"><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, имеющие медицинское разрешение, 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. Для получения более достоверной информации по физической подготовленности студентов тесты необходимо проводить всегда при одинаковых условиях и по возможности в одно и то же время.</li><li>6. Тестирование студентов проводится ежегодно с 1 по 3 курс, в каждом семестре.</li><li>7. Тестирование проводится в спортивном зале или на улице (на спортивной площадке, беговых дорожках стадиона) при благоприятных метеорологических условиях.</li><li>8. Перед началом тестирования преподаватель инструктирует студента о цели и задачах испытания, затем проводит разминку с целью подготовки организма испытуемого к предстоящим нагрузкам.</li><li>9. Способы выполнения тестовых упражнений строго регламентированы, преподаватель должен максимально точно измерять параметры выполнения заданий и заносить результаты тестирования в протокол.</li><li>10. При выполнении теста преподаватель следит за правильной организацией и техникой безопасности при выполнении упражнения. Поблизости от этого места не должно быть таких потенциально опасных предметов, как скамейки, барьеры, мячи.</li></ol> <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).</p>

Вид работ	Методические рекомендации
<p>тестирование функциональной подготовленности</p>	<p>Состояние здоровья и физическое развитие, функциональная подготовленность человека находятся в прямой зависимости. Систематически занимаясь физической культурой, повышая свои функциональные возможности, человек напрямую повышает потенциал своего здоровья. И, напротив, - низкая двигательная активность резко снижает функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, что не может не отражаться на здоровье человека. В этой связи современный человек обязан владеть элементарными методами оценки функциональных возможностей организма, что является важной составляющей в реализации здорового образа жизни.</p> <p>Работа выполняется индивидуально.</p> <p>Оформление работы (титульный лист, содержание) должно соответствовать требованиям, предъявляемым к письменным работам.</p> <p>Объем работы должен быть не менее пяти листов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу.</li> <li>2. На основе знания своих антропометрических показателей по приведенным в заданиях 1 - 10 формулам осуществить расчет определенных индексов и вписать их в сводную таблицу.</li> <li>3. Полученные результаты переносятся в сводную таблицу, в которой также необходимо по каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.</li> <li>4. На основе анализа полученных 10-ти результатов необходимо сформулировать заключение, в котором дать описание факторов, негативно влияющих на ваше здоровье. В данном разделе следует дать развернутый анализ факторов риска, основываясь на знании валеологических основ здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>5. Работу должны завершать подробные рекомендации (не менее 2-х страниц), направленные на нивелирование / уменьшение факторов риска здоровью и опираться на учет всех составляющих здорового образа жизни (рациональное питание, оптимальная двигательная активность, режим дня и др.).</li> </ol>
<p>зачет</p>	<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>

Вид работ	Методические рекомендации
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>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку. На первом этапе усвоения необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого нужно выяснить цель деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит исполняемая деятельность. Для этого следует опираться на схему последовательного выполнения изучаемой деятельности данную преподавателем в дидактическом материале либо составить самостоятельно и изобразить ее в рабочей тетради и описать. На втором этапе рекомендуется проделать каждую из операций отдельно, вслух комментируя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций в соответствии с ориентировочной схемой реализуемой деятельности. На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию. На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она проделывается многократно (3-7 раз). При оценке выполняемых заданий учитывается полнота практических операций, входящих в состав контролируемых навыков, правильность их исполнения. Автоматизация исполнения задается временем, отведенным на осуществление задания.</p> <p>В случае применения в образовательном процессе дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют проверку практических навыков на площадке Microsoft Teams.</p>

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

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

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

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

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

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

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Спортивный зал.

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 15.03.04 "Автоматизация технологических процессов и производств"

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: 15.03.04 - Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль подготовки:

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: 15.04.2021). - Текст : электронный.
3. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 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: 15.04.2021). - 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: 15.03.04 - Автоматизация технологических процессов и производств

Профиль подготовки:

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.