

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: 38.03.05 - Бизнес-информатика

Профиль подготовки: Реинжиниринг бизнес-процессов предприятий (организаций)

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) Кудяшев Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHKudyashev@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:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Должен уметь:

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

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины 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 38.03.05 "Бизнес-информатика (Реинжиниринг бизнес-процессов предприятий (организаций))" 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	16	0	0
13.	Тема 13. Баскетбол	4	0	16	0	0
14.	Тема 14. Настольный теннис	4	0	10	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	4	0	12	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	5	0	16	0	0
17.	Тема 17. Футбол	5	0	10	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 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**

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. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Сдача контрольных нормативов по лыжам.

#### **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**

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. х 3-5 раз. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

**Тема 16. 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. х 3-5 раз. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

**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 ногой, 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
<b>Семестр 1</b>			



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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	17. Футбол
3	Тестирование функциональной подготовленности	ОК-8	16. Легкая атлетика 17. Футбол 18. Волейбол 19. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
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	Тестирование функциональной подготовленности	ОК-8	20. Волейбол 21. Бадминтон 22. Настольный теннис 23. Атлетическая гимнастика 24. Легкая атлетика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

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

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
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
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>					

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 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 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.		

### 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.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу.

## **3. Тестирование функциональной подготовленности**

Темы 1, 2, 3, 4

1. Жизненный индекс
2. Индекс Робинсона
3. Функциональная проба (проба Мартинета)
4. Проба Ромберга
5. Клиностатическая проба
6. Проба Штанге
7. Проба Генчи
8. Гарвардский степ ? тест
9. 12-ти минутный бег (тест К. Купера)
10. Трехмильный тест ходьбы 4800м (тест К. Купера)

## **Зачет**

Зачетные нормативы:

Для получения зачета необходимо выполнить следующие требования.

- посетить более 75% занятий;
- сдать тестирование физической подготовки на положительную оценку;
- сдать тесты функциональной подготовленности;
- выполнить письменное домашнее задание;
- освоить тесты технической подготовленности по видам спорта.

Зачетные нормативы включают в себя обязательные тесты: бег на 100м (юноши, девушки), бег на 2000м (девушки) и на 3000 (юноши), подтягивания (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

## **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. Тестирование функциональной подготовленности**

Темы 5, 6, 7

1. 12-ти минутный бег (тест К. Купера)
2. Трехмильный тест ходьбы ? 4800м (тест К. Купера)
3. Жизненный индекс
4. Индекс Робинсона
5. Функциональная проба (проба Мартинета)
6. Проба Ромберга
7. Клиностатическая проба
8. Проба Штанге
9. Проба Генчи
10. Гарвардский степ ? тест

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Для получения зачета необходимо выполнить следующие требования.

- посетить более 75% занятий;
- сдать тестирование физической подготовки на положительную оценку;
- сдать тесты функциональной подготовленности;
- выполнить письменное домашнее задание;
- освоить тесты технической подготовленности по видам спорта.

Зачетные нормативы включают в себя обязательные тесты: лыжные гонки на 3 км (юноши) и на 2 км (девушки), бег на 100м (юноши, девушки), бег на 2000м (девушки) и на 3000 (юноши), подтягивания (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

## **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.
12. Предупреждение травматизма на занятиях по волейболу атлетической гимнастике.

## **3. Тестирование функциональной подготовленности**

Темы 8, 9, 10, 11

1. 12-ти минутный бег (тест К. Купера)
2. Трехмильный тест ходьбы ? 4800м (тест К. Купера)
3. Жизненный индекс
4. Индекс Робинсона
5. Функциональная проба (проба Мартинета)
6. Проба Ромберга
7. Клиностатическая проба
8. Проба Штанге
9. Проба Генчи
10. Гарвардский степ ? тест

## **Зачет**

Зачетные нормативы:

Для получения зачета необходимо выполнить следующие требования.

- посетить более 75% занятий;
- сдать тестирование физической подготовки на положительную оценку;
- сдать тесты функциональной подготовленности;
- выполнить письменное домашнее задание;
- освоить тесты технической подготовленности по видам спорта.

Зачетные нормативы включают в себя обязательные тесты: бег на 100м (юноши, девушки), бег на 2000м (девушки) и на 3000 (юноши), подтягивания (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

## **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.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по баскетболу

## **3. Тестирование функциональной подготовленности**

Темы 12, 13, 14, 15

1. 12-ти минутный бег (тест К. Купера)
2. Трехмильный тест ходьбы ? 4800м (тест К. Купера)
3. Жизненный индекс
4. Индекс Робинсона
5. Функциональная проба (проба Мартинета)
6. Проба Ромберга
7. Клиностатическая проба
8. Проба Штанге
9. Проба Генчи
10. Гарвардский степ ? тест

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Для получения зачета необходимо выполнить следующие требования.

- посетить более 75% занятий;
- сдать тестирование физической подготовки на положительную оценку;
- сдать тесты функциональной подготовленности;
- выполнить письменное домашнее задание;
- освоить тесты технической подготовленности по видам спорта.

Зачетные нормативы включают в себя обязательные тесты: лыжные гонки на 3 км (юноши) и на 2 км (девушки), бег на 100м (юноши, девушки), бег на 2000м (девушки) и на 3000 (юноши), подтягивания (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

## **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. Тестирование функциональной подготовленности**

Темы 16, 17, 18, 19

1. 12-ти минутный бег (тест К. Купера)
2. Трехмильный тест ходьбы ? 4800м (тест К. Купера)
3. Жизненный индекс
4. Индекс Робинсона
5. Функциональная проба (проба Мартинета)
6. Проба Ромберга
7. Клиностатическая проба
8. Проба Штанге
9. Проба Генчи
10. Гарвардский степ ? тест

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Для получения зачета необходимо выполнить следующие требования.

- посетить более 75% занятий;
- сдать тестирование физической подготовки на положительную оценку;
- сдать тесты функциональной подготовленности;
- выполнить письменное домашнее задание;
- освоить тесты технической подготовленности по видам спорта.

Зачетные нормативы включают в себя обязательные тесты: лыжные гонки на 3 км (юноши) и на 2 км (девушки), бег на 100м (юноши, девушки), бег на 2000м (девушки) и на 3000 (юноши), подтягивания (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

## **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

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.

## **3. Тестирование функциональной подготовленности**

Темы 20, 21, 22, 23, 24

1. 12-ти минутный бег (тест К. Купера)
2. Трехмильный тест ходьбы ? 4800м (тест К. Купера)
3. Жизненный индекс
4. Индекс Робинсона
5. Функциональная проба (проба Мартинета)
6. Проба Ромберга
7. Клиностатическая проба
8. Проба Штанге
9. Проба Генчи
10. Гарвардский степ ? тест

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

Для получения зачета необходимо выполнить следующие требования.

- посетить более 75% занятий;
- сдать тестирование физической подготовки на положительную оценку;
- сдать тесты функциональной подготовленности;
- выполнить письменное домашнее задание;
- освоить тесты технической подготовленности по видам спорта.

Зачетные нормативы включают в себя обязательные тесты: лыжные гонки на 3 км (юноши) и на 2 км (девушки), бег на 100м (юноши, девушки), бег на 2000м (девушки) и на 3000 (юноши), подтягивания (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши и девушки).

## **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	-
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 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	-
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



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<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 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 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	-
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 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	-
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>			-

## 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)

Он-лайн 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"> <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 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>
тестирование физической подготовки	<p>Методические рекомендации к тестированию физической подготовленности:</p> <p>К занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>- прошедшие инструктаж по технике безопасности;</li> </ul> <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 онлайн на платформе Microsoft teams, а преподаватель оценивает выполнение нормативов.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.</p> <p>В ходе подготовки домашнего задания следует обстоятельно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.). При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете.</p> <p>При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме.</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.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения студенты подготавливают реферат по выбранной теме. Требования: объем-15-20 страниц, интервал - 1,5, шрифт Times New Roman, не менее 15 источников литературы. В реферате допускаются иллюстрации и таблицы.</p> <p>Письменное домашнее задание студент высылает на оценку на почту преподавателю.</p>
тестирование функциональной подготовленности	<p>Тестирование функциональной подготовленности проводится преподавателем по физической культуре. Для некоторых тестов понадобится медицинское оборудование: спирометр и тонометр. С целью определения динамики функциональной подготовленности студентов, тестирование производится в конце каждого семестра.</p> <p>Студентам предлагаются общепринятые в практике физического воспитания тесты, которые просты в исполнении.</p> <p>Преподавателем оценивается не только техника выполнения студентом данного теста, но и знание методики его проведения, а так же интерпретации полученных данных.</p> <p>При работе в условиях дистанционного обучения часть тестов может быть выполнена в режиме он-лайн, когда преподаватель сможет контролировать проведение теста. Студенты так же могут сами выбрать и самостоятельно выполнить несколько тестов, которые не требуют использования медицинского оборудования.</p> <p>При самостоятельном выполнении 12 минутного бега и трехмильной ходьбы по тесту К.Купера могут быть использованы различные трекер-программы, а подсчет пульса производится самостоятельно (подсчитывается частота сердечных сокращений за 10 секунд и полученное количество умножается на 6).</p> <p>Проведенные студентом расчеты направляются на почту преподавателю для проверки.</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"> <li>1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя)</li> <li>2. Сдача контрольных тестов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС)</li> <li>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).</li> </ol> <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 38.03.05 "Бизнес-информатика" и профилю подготовки "Реинжиниринг бизнес-процессов предприятий (организаций)".

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: 38.03.05 - Бизнес-информатика

Профиль подготовки: Реинжиниринг бизнес-процессов предприятий (организаций)

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: 17.08.2021). - 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. 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: 17.08.2021). - 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 ФСИИ 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: 38.03.05 - Бизнес-информатика

Профиль подготовки: Реинжиниринг бизнес-процессов предприятий (организаций)

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.