

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт искусственного интеллекта, робототехники и системной инженерии



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Турилова Е.А.
20 23 г.



Программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 15.03.06 - Мехатроника и робототехника
Профиль подготовки: Робототехника и искусственный интеллект
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

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)
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 старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), Milyausha.Arbeeva@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), Olga.Zalyalieva@kpfu.ru Селиванова И.В.

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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.

Должен уметь выполнять комплекс физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Должен владеть практическим опытом занятий физической культурой.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел «Б1.О.08 Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы 15.03.06 Мехатроника и робототехника, направленность (профиль) «Робототехника и искусственный интеллект» и относится к обязательной части.

Осваивается на 1 курсе во 2 семестре, на 2 курсе в 3 и 4 семестре, на 3 курсе в 5 и 6 семестре.

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

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

Контактная работа – 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия – 328 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 на 1 курсе во 2 семестре, зачет на 2 курсе в 3 и 4 семестре, зачет на 3 курсе в 5 и 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)	Семе		Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)	ятел ьная
		стр	стр		

			Лекции, всего	В т. ч. лекции в электронной форме	Практические занятия, всего	В т. ч. практические занятия в электронной форме	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	2	0	0	36	0	0	0
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления, и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2	0	0	36	0	0	0
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	0	0	36	0	0	0
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	3	0	0	36	0	0	0
5	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	4	0	0	36	0	0	0
6	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4	0	0	36	0	0	0
7	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	5	0	0	36	0	0	0
8	Тема 8. Общая физическая подготовка	5	0	0	36	0	0	0
9	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр	6	0	0	10	0	0	0
10	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания	6	0	0	10	0	0	0
11	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики	6	0	0	20	0	0	0
	Итого	2 3 4 5 6	0	0	328	0	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления, и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической

нагрузки, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия). Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

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

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

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

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 апреля 2021 года N 245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

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

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

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

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

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

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

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

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

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

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

1. <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
3. <https://ibooks.ru/> - ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru
4. <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com
6. <https://dlib.eastview.com/> - База данных East View

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Практические занятия по дисциплине является аудиторным занятием, в процессе которого преимущественно осуществляется контроль знаний, полученных студентом самостоятельно. В связи с этим такое занятие начинается либо с устного опроса, либо с контрольной работы, которая может проводиться по: - лекционному материалу темы, - литературным источникам, указанным по данной теме - заданиям для самостоятельной работы. В связи с этим подготовка к практическому занятию заключается в том, чтобы до семинарского занятия изучить лекционный материал и указанные по теме литературные источники выполнить задания для самостоятельной работы.
самостоятельная работа	Для лучшего освоения материала в процессе проведения семинарских занятий рекомендуются такие интерактивные формы, как подготовка студентами докладов в форме презентаций и обсуждение вопросов в форме круглого стола, а также проведение семинара в форме решения проблемной ситуации. Это требует от студента уделять достаточно много времени самостоятельному изучению дополнительной литературы, интернет-ресурсов, докладов и статистики.
Зачет	Зачет представляет собой форму итогового контроля теоретических знаний, практических умений и навыков, усвоенных студентом в ходе изучения дисциплины. При подготовке к зачету студенту следует повторить лекционный материал по курсу, прорешать задачи из домашних заданий и практических занятий, подготовиться к тестированию, просмотреть материал из основной и дополнительной рекомендуемой литературы. Целесообразно учесть ошибки и недочеты, допущенные при выполнении контрольных работ.

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). Компьютерный класс. Спортивный универсальный 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 подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника, направленность (профиль) «Робототехника и искусственный интеллект».

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Институт искусственного интеллекта, робототехники и системной инженерии

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника
Направленность (профиль) подготовки: Робототехника и искусственный интеллект
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ
3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
 - 4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
 - 4.1.1. УСТНЫЙ ОПРОС
 - 4.1.1.1. Порядок проведения
 - 4.1.1.2. Критерии оценивания
 - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
 - 4.1.2. ТЕСТИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ
 - 4.1.2.1. Порядок проведения
 - 4.1.2.2. Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
 - 4.1.3. РЕФЕРАТ
 - 4.1.3.1. Порядок проведения
 - 4.1.3.2. Критерии оценивания
 - 4.1.3.3. Содержание оценочного средства
 - 4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
 - 4.2.1. ЗАЧЕТ
 - 4.2.1.1. Порядок проведения
 - 4.2.1.2. Критерии оценивания
 - 4.2.1.3. Оценочные средства

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры</p> <p>Уметь выполнять комплекс физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть практическим опытом занятий физической культурой</p>	<p>Текущий контроль: Устный опрос Тестированный контроль Реферат</p> <p>Промежуточная аттестация: Зачет</p>

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительно)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)
УК-7	Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Знает основы здорового образа жизни, физической культуры.	Знает основы здорового образа жизни.	Не знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	Умеет выполнять комплекс физических упражнений на высоком уровне.	Умеет выполнять комплекс физических упражнений на продвинутом уровне.	Умеет выполнять комплекс физических упражнений на базовом уровне.	Не умеет выполнять комплекс физических упражнений на базовом уровне.
	Владеет опытом регулярных, систематических занятий физической культурой с соблюдением всех правил, норм и рекомендаций	Владеет опытом регулярных занятий физической культурой с некоторыми организационными ошибками	Владеет опытом нерегулярных занятий физической культурой	Не владеет опытом занятий физической культурой

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ

2–6 (семестр)

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

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1.1. УСТНЫЙ ОПРОС

4.1.1.1. Порядок проведения

Устный опрос проводится на семинарском занятии в течение всего семестра с обязательной фиксацией каждого ответа по пятибалльной шкале.

Опрос проводится в разрезе отдельных тем по следующим основным вопросам.

4.1.1.2. Критерии оценивания

1	Полнота ответа на вопрос	2 балла
2	Наличие фактического и статистического материала	1 балл
3	Корректность формулировок, ссылок на используемый материал	1 балл
4	Обоснованность выводов	1 балл

Студенты должны ответить не менее 3 раз в течение семестра, всего за 3 устных ответа по 3-м темам дисциплины максимально можно получить 15 баллов

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

2 семестр

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
- 2 Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
- 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
- 4 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 5 Здоровье человека и факторы его определяющие.
- 6 Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
- 7 Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.

3 семестр

- 8 Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 9 Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 10 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
- 11 Методы физического воспитания.
- 12 Основы обучения движением.
- 13 Основы совершенствования физических качеств.
- 14 Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

4 семестр

- 15 Общая физическая подготовка, цели и задачи.
- 16 Значение мышечной релаксации.
- 17 Формы занятий физическими упражнениями.
- 18 Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
- 19 Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.
- 20 Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.
- 21 Энергозатраты по физической нагрузке.
- 22 Гигиена самостоятельных занятий.
- 23 Планирование самостоятельных занятий.

5 семестр

- 24 Контроль эффективности самостоятельных занятий.
- 25 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт.
- 26 Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально - прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.
- 27 Олимпийские игры и Универсиады.
- 28 Современные популярные системы физических упражнений.
- 29 Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
- 30 Возможные формы организации тренировки в вузе.
- 31 Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

- 32 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 33 Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
- 34 Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом.
- 35 Производственная физическая культура.
- 36 Производственная гимнастика.
- 37 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- 38 Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

4.1.2. ТЕСТИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ

4.1.2.1. Порядок проведения

Обучающиеся получают задание предложить решение для определённой практической ситуации, как правило, моделирующей ситуацию профессиональной деятельности. Оцениваются применение методов анализа кейса, навыки, необходимые для профессиональной деятельности, найденное решение.

4.1.2.2. Критерии оценивания

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся:

– Отличная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Прекрасное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса или задач. Высокий уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

- За полное и правильное выполнение каждого кейса или задачи выставляется 2 балла.

Оценка «Хорошо» ставится, если обучающийся:

– Хорошая способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Достаточное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса. Хороший уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

- За выполнение каждого кейса или задачи на 71–85% выставляется 1,5 балла.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– Удовлетворительная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Слабое владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса или задач. Низкий уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

- За выполнение каждого кейса или задачи на 56–70% выставляется 1 балл.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

– Неудовлетворительная способность применять имеющиеся знания и умения для нахождения решения проблемных ситуаций. Недостаточное владение знаниями и навыками, необходимыми для решения кейса или задач. Недостаточный для решения профессиональных задач уровень самостоятельности, инициативности, креативности, коммуникативных навыков, способности к планированию и предвидению результатов.

- За выполнение каждого кейса или задачи на 55% и менее выставляется 0,5 баллов и менее.

Основным критерием оценивания является экспертная оценка преподавателя, а также количественно-временные результаты выполнения контрольных нормативов. Оценочная дифференциация результатов тестов физической подготовленности нужна для отслеживания динамики результатов и повышения мотивации к занятиям обучающихся. Основным критерием при итоговой аттестации, когда будут анализироваться результаты текущего тестирования, будут: посещаемость занятий, прилежание в выполнении тестов (нормативов). Высокие показатели физической подготовленности (по оценкам) являются дополнительными критериями (бонусами) при аттестации студента по дисциплине.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Тестируемый контроль:

1 Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- б) МПК (максимальное потребление кислорода);
- в) ЧСС (частота сердечных сокращений);
- г) ЧД (частота дыхания).

2 Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами:

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ног;
- г) в работе рук.

3 Особо важная роль отводится разминке при развитии физического качества:

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

4 Что называется дистанцией в строю:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу;
- г) расстояние от направляющего до замыкающего строй.

5 Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма называется:

- а) физическим состоянием;
- б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием;
- г) личной физической культурой.

3 семестр

1. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- а) самостоятельно;
- б) под наблюдением врача;
- в) под руководством тренера, инструктора.

2. Режимы тренировок для студента:

- а) умеренный – 30 % от максимальной нагрузки;
- б) средний – 50 % от максимальной нагрузки;
- в) большой – 70 % от максимальной нагрузки;
- г) высокий – 90 % от максимальной нагрузки.

3. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10-20 мин.;
- б) 40-60 мин.;
- в) 2-3 часа;
- г) 3-4 часа.

4. Самостоятельно заниматься студент должен:

- а) 1-2 раза в неделю;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 3-5 раз в неделю.

5. Показатели физического состояния студент записывает:

- а) в тетрадь;
- б) в записную книжку;
- в) в журнал;

г) в дневник.

4 семестр

1. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных ванн с гимнастикой и играми.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

- а) общественную гигиену;
- б) личную гигиену;
- в) социальную гигиену.

3. Что является основным специфическим средством физического воспитания:

- а) Естественные свойства природы;
- б) Физические упражнения;
- в) Санитарно-гигиенические факторы.

4. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:

- а) Гипокинезия, алкоголизм, курение;
- б) Нарушения в питании, экологии, психологические стрессы;
- в) Все перечисленное.

5. Гиподинамия – это:

- а) Пониженная двигательная активность человека;
- б) Повышенная двигательная активность человека;
- в) Нехватка витаминов в организме;
- г) Чрезмерное питание.

5 семестр

1. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противостоять ему с помощью мышечных усилий, называется:

- а) Силой;
- б) Выносливостью;
- в) Быстротой.

2. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени, называется:

- а) Быстротой;
- б) Ловкостью;
- в) Силой.

3. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется:

- а) Выносливостью;
- б) Биохимической экономизацией;
- в) Индексом силы.

4. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называется:

- а) Гибкостью;
- б) Быстроты;
- в) Ловкостью.

5. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике, называется:

- а) Силой;
- б) Гибкостью;
- в) Быстротой.

6 семестр

1. Плавание как физическое действие – это:

- а) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении;
- б) плавучесть;
- в) вид спорта;
- г) способность держаться на воде.

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это:

- а) способы плавания;
- б) принципы плавания;
- в) виды плавания;
- г) методы плавания;

3. Чем характеризуется спортивное плавание:

- а) красивой техникой;
- б) временем преодоления дистанции определенным способом;
- в) игрой в воде;
- г) правильным дыханием.

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна:

- а) 25м;
- б) 50м;
- в) 25м и 50м;
- г) 100м.

5. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) плавание на боку
- б) кроль на спине
- в) кроль на груди
- г) брасс

6. Гимнастика – это:

- а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

7. Методы – это...

- а) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- в) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся.

8. Классификация видов гимнастики.

- а) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- б) механические, развивающие, химические
- в) культурные, эстетические
- г) урочные, тренировочные.

9. Средствами гимнастики являются...

- а) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- б) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др в)
- в) ключи, гайки, болты
- г) формы контроля за процессом занятий гимнастики

10. Выберите пропущенное слово? В школе основная, включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- а) борьба
- б) система
- в) гимнастика
- г) технология

11. Атлетическая гимнастика – это

- а) прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в) прекрасное средство развития ловкости
- г) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.

4.1.3. РЕФЕРАТ

4.1.3.1. Порядок проведения

Обучающиеся получают задание предложить решение для определённой практической ситуации, как правило, моделирующей ситуацию профессиональной деятельности. Оцениваются применение методов анализа, необходимые для профессиональной деятельности, найденное решение.

4.1.3.2. Критерии оценивания

- полнота раскрытия темы;
- степень владения понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины;
- знание теоретического материала, отсутствие фактических ошибок;
- умение логически выстроить и подготовить к демонстрации материал ответа;
- умение аргументировать предложенные подходы и решения, делать выводы на основе фактического материала;
- степень самостоятельности, грамотности, оригинальности в представлении материала (графическое изложение, стилистические обороты, словарный запас, отсутствие или наличие грамматических ошибок);
- наличие авторского иллюстративного материала;
- выполнение требований к оформлению работы.

Шкала оценивания для письменной работы:

Баллы	Степень удовлетворения критериям
«Отлично»	<p>1) Содержание работы в целом соответствует теме задания. В тексте отражены все особенности темы, предусмотренные заданием. Продемонстрировано знание теоретического материала, отсутствуют фактические ошибки.</p> <p>2) Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументировано излагать собственную точку зрения. Видно уверенное владение освоенным материалом, изложение сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>3) Работа четко структурирована и выстроена в заданной логике. Части работы логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы укладывается в заданные рамки при сохранении смысла.</p> <p>4) Высокая степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала: стилистические обороты, авторское графическое изложение материала, словарный запас. Отсутствуют стилистические и орфографические ошибки в тексте. Работа выполнена аккуратно, без помарок и исправлений.</p>

«Хорошо»	<p>1) Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание теоретического материала, встречаются незначительные фактические ошибки.</p> <p>2) Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Продемонстрировано умение аргументированно излагать собственную точку зрения, но аргументация не всегда убедительна. Изложение лишь отчасти сопровождается адекватными иллюстрациями (примерами) из практики.</p> <p>3) Работа в достаточной степени структурирована и выстроена в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла.</p> <p>4) Достаточная степень самостоятельности, оригинальность в представлении материала. Встречаются мелкие и не искажающие смысла ошибки в стилистике, отсутствие авторского графического изложения материала. Есть 1–2 орфографические ошибки. Работа выполнена аккуратно, без помарок.</p>
«Удовлетворительно»	<p>1) Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание теоретического материала, есть фактические ошибки (25–30%).</p> <p>2) Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур. Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи. Нет собственной точки зрения либо она слабо аргументирована. Примеры, приведенные в работе в качестве практических иллюстраций, в малой степени соответствуют изложенным теоретическим аспектам.</p> <p>3) Работа плохо структурирована, нарушена заданная логика. Части работы логически разорваны, нет связей между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы в существенной степени (на 25–30%) отклоняется от заданных рамок.</p> <p>4) Текст работы примерно наполовину представляет собой стандартные обороты и фразы из учебника/лекций. Обилие ошибок в стилистике, отсутствие графического изложения материала. Есть 3–5 орфографических ошибок. Работа выполнена не очень аккуратно, встречаются помарки и исправления.</p>
«Неудовлетворительно»	<p>1) Содержание работы не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени. Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание теоретического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны.</p> <p>2) Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов. Показаны неверные ассоциативные взаимосвязи категорий и терминов дисциплины. Отсутствует изложение какой-либо точки зрения, нет собственной позиции. Отсутствуют примеры из практики либо они неадекватны.</p> <p>3) Работа представляет собой сплошной текст без структурирования, нарушена заданная логика. Части работы не взаимосвязаны логически. Нарушена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем работы более чем в 2 раза меньше или превышает заданный. 4) Текст работы представляет полную кальку текста учебника/лекций. Стилистические ошибки приводят к существенному искажению смысла. Большое число орфографических ошибок в тексте (более 10 на страницу). Работа выполнена неаккуратно, с обилием помарок и исправлений. В работе не указаны источники, либо нет ссылок на них.</p>

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

2 семестр

- 1 Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 2 Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
- 3 Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 4 Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями
- 5 Самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.
- 6 Ходьба
- 7 Бег
- 8 Передвижение на лыжах
- 9 Велосипед
- 10 Плавание

3 семестр

1. Работоспособность и утомление
2. Методики самооценки работоспособности и утомления
3. Применение средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности и утомления
4. Профилактика переутомления

5. Способы улучшения работоспособности

4 семестр

1. Здоровье человека и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.

5 семестр

1. Средства и методы физического воспитания
2. методические принципы физического воспитания
3. Воспитание физических качеств
4. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
5. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
6. Основные принципы определения и увеличения нагрузки и интенсивности
7. Продолжительность и интенсивность занятий
8. Значение мышечной релаксации
9. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте
10. Формы занятий физическими упражнениями
11. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия
12. Спортивная подготовка ее цели и задачи
13. Структура подготовленности спортсмена
14. Цель, направленность и формы самостоятельных занятий
15. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
16. Методика проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности
17. Проблема самостоятельных занятий физической культурой учащихся младшего школьного возраста
18. Правила проведения занятий физическими упражнениями
19. Физические обоснования и методика проведения процедур
20. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и других средств физической культуры

6 семестр

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы.
4. Показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.
5. Состояние здоровья
6. Причины возникновения болезней, основы самоконтроля за состоянием здоровья
7. Контроль за собственным здоровьем
8. Правила применения лекарственных средств
9. Физическое развитие
10. Самоконтроль в массовой физической культуре
11. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности
12. Задачи и цели самоконтроля
13. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма
14. Самоконтроль
15. Показатели самоконтроля
16. Гигиенические требования при проведении занятий места занятий, одежды, обуви
17. Гигиена
18. Гигиена мест занятий
19. Гигиена спортивной одежды и обуви

20. Профилактика травматизма

4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.2.1. ЗАЧЕТ (Зачетные нормативы физической подготовленности)

4.2.1.1. Порядок проведения

На контрольные занятия (к выполнению контрольных нормативов) могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин и не прошедшие текущее тестирование. Обучающиеся во время контрольных занятий сдают итоговые (контрольные) нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки, фиксирует результаты.

4.2.1.2. Критерии оценивания

Критерием успешности выполнения нормативов является экспертная оценка преподавателя и количественно-временные показатели. Конкретные критерии приведены в виде таблиц после каждого оценочного средства. Оценка осуществляется в баллах. Данная шкала используется для подробной дифференциации результатов и позволяет как преподавателю, так студенту оценить и отследить динамику показателей физической подготовленности за весь период обучения по дисциплине (со 2 по 6 семестры), что служит определенным мотивирующим фактором.

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в длину с места	Подтягивания на перекладине	Гибкость	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища за 1 мин	Гибкость	
6	250	20	18	200	48	21	6
5,9	249						5,9
5,8	248	19	17		47		5,8
5,7	247			199		20	5,7
5,6	246	18	16		46		5,6
5,5	245			198		19	5,5
5,4	244	17	15		45		5,4
5,3	243			197		18	5,3
5,2	242	16	14		44		5,2
5,1	241			196		17	5,1
5	240	15	13	195	43	16	5
4,9	239			194			4,9
4,8	238		12	193	42		4,8
4,7	237			192		15	4,7
4,6	236	14	11	191	41		4,6
4,5	235			190	40	14	4,5
4,4	233		10	188	39		4,4
4,3	231	13		186	38	13	4,3
4,2	229		9	184	37		4,2
4,1	227			182	36	12	4,1
4	225	12	8	180	35	11	4
3,9	224			179			3,9
3,8	223			178			3,8
3,7	222			177			3,7
3,6	221			176	34	10	3,6
3,5	220			175			3,5
3,4	218	11	7	174			3,4
3,3	216			173	33	9	3,3
3,2	214			172			3,2
3,1	212			171			3,1
3	210	10	6	170	32	8	3
2,9	209			169			2,9
2,8	208			168			2,8
2,7	207			167	31		2,7
2,6	206	9		166			2,6
2,5	205			165	30		2,5
2,4	204		5	164		7	2,4
2,3	203	8		163	29		2,3
2,2	202			162	28		2,2
2,1	201			161	27		2,1
2	200	7	4	160	26	6	2
1,9	199			159			1,9

1,8	198			158			1,8
1,7	197			157	25		1,7
1,6	196			156			1,6
1,5	195			155	24		1,5
1,4	194	6	3	154	23	5	1,4
1,3	193			153	22		1,3
1,2	192			152	21		1,2
1,1	191			151	20		1,1
1	190	5	2	150	19	4	1
0,9	189			149			0,9
0,8	188			146	18		0,8
0,7	187	4		144	17	3	0,7
0,6	186			142	16		0,6
0,5	185	3	1	140	15	2	0,5
0,4	184			135	14		0,4
0,3	183	2		130	13	1	0,3
0,2	182			125	12		0,2
0,1	180	1	0	120	11	0	0,1

4.2.1.3. Содержание оценочного средства

Зачетные нормативы:

- 1 Прыжок в длину с места, оценивается в баллах, 2–6 семестр
- 2 Подтягивание на перекладине (муж.), оценивается в баллах, 2–6 семестр.
- 3 Поднимание туловища из положения лежа, ноги фиксированы за минуту (жен.), оценивается в баллах, 2–6 семестр.
- 4 Наклон вперед - гибкость (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры), оценивается в баллах, 2–6 семестр.

Примечание: студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе норматив: прыжок в длину с места не сдают. Он заменяется на «отжимание»: у мужчин из упора лежа, а у женщин из упора на коленях. Тест «поднимание туловища из положения лежа, ноги фиксированы» обучающимися специальной медицинской группы выполняются без учета времени.

По дисциплине предусмотрен зачет (2,3,4,5,6 семестр). Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования в соответствии с учебной программой

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), основной акцент делается на наличие позитивной динамики физической и функциональной подготовленности, а также посещаемость занятий (прилежание).

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

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

Типовые контрольные вопросы:

2 семестр

Билет №1

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура личности. Ценности физической культуры.

Билет №2

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

3 семестр

Билет №3

Здоровье человека и факторы его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Билет №4

Разработка комплекса упражнений на развитие силы.

Разработка комплекса упражнений на развитие выносливости.

Билет №5

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Разработка комплекса упражнений на развитие быстроты.

4

семестр

Билет №6

Составление профессорам.

Основы обучения движением.

Билет №7

Основы совершенствования физических качеств.

Разработка комплекса упражнений на развитие ловкости.

Билет №8

Общая физическая подготовка, цели и задачи.

Значение мышечной релаксации.

5 семестр

Билет №9

Формы занятий физическими упражнениями.

Разработка комплекса упражнений на развитие гибкости.

Билет №10

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий.

Организация, содержание и методика самостоятельных занятий.

Билет №11

Энергозатраты по физической нагрузке.

Гигиена самостоятельных занятий.

6 семестр

Билет №12

Планирование самостоятельных занятий.

Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Билет №13

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.

Билет №14

Олимпийские игры и Универсиады.

Современные популярные системы физических упражнений.

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника
Направленность (профиль) подготовки: Робототехника и искусственный интеллект
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Основная литература

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н. В. Тычинин - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html> (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа : по подписке.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 21.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-516-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150> (дата обращения: 21.09.2023). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

1. Ахмадуллина, Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). — 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2018. — 300 с. - ISBN 978-5-9765-3589-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1643141> (дата обращения: 21.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599> (дата обращения: 21.09.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента»: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> (дата обращения: 21.09.2023). - Режим доступа: по подписке.

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

Направление подготовки: 15.03.06 Мехатроника и робототехника
Направленность (профиль) подготовки: Робототехника и искусственный интеллект
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2024

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

Microsoft Windows 10,
Microsoft Office,
Chrome,
Firefox,
Adobe Acrobat reader,
Доступ в Интернет и ЭИОС КФУ.

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

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

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