

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(КазГАСУ)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ И.Э.Вильданов

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

*(индекс и наименование дисциплины из учебного плана)*

**Направление подготовки**

**ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Направленность (профиль) подготовки**

**ВСЕ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПРОФИЛИ)**

*(наименование направленности подготовки)*

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

**Год набора 2021**

**Кафедра**  
физического воспитания  
и спорта

г. Казань - 2021 г.

### Аннотация рабочей программы дисциплины

<p style="text-align: center;">Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  место дисциплины – часть, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули)  трудоемкость - 324 часа  форма промежуточной аттестации - зачет</p>	
Цель освоения дисциплины	формирование социально - личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе освоения дисциплины	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- оздоровительные индивидуально подобранные комплексы</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;</li> <li>- способностью выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</li> </ul>
Краткая характеристика дисциплины (основные блоки и темы)	<p>Раздел 1. Теоретический</p> <p>Социально-экологические факторы и человеческий организм. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления. Основы методики спортивной тренировки.</p> <p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений.</p> <p>Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя.</p> <p>Профессиональная психофизическая готовность инженера-</p>

	<p>строителя.</p> <p>Раздел 2. Практический</p> <p>Атлетическая подготовка, Баскетбол, Волейбол, Гимнастика, Гиревой спорт, Легкая атлетика, Лыжная подготовка, Футбол.</p>
--	---

## ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование социально - личностной компетенции студентов, обеспечивающей целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО) бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Таблица 1.1. Карта формирования компетенций по дисциплине

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<b>Знать:</b> оздоровительные системы физического воспитания.
		<b>Уметь:</b> понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
		<b>Владеть:</b> способностью понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
УК-7.2.	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<b>Знать:</b> оздоровительные индивидуально подобранные комплексы.
		<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.
		<b>Владеть:</b> способностью выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) рабочего учебного плана, логически связана с предыдущей дисциплиной «Физическая культура и спорт». Изучается в 2-6 семестрах при очной форме обучения.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 324 часа.

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, а также часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся в соответствии с рабочим учебным планом:

Таблица 3.1. Объем дисциплины по видам учебной работы (в академ. часах)

Вид учебной работы		Очная форма, акад. часы							
		Распределение часов	Семестр						Объем контактной работы
			2	3	4	5	6		
<b>Аудиторные занятия (всего) в том числе</b>		<b>290</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>54</b>		
- лекции (Л)		20	4	4	4	4	4		20
- практические занятия (ПЗ)		270	50	60	50	60	50		270
<b>Самостоятельная работа (всего).</b>		<b>34</b>	-	-	-	-	4		-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>			Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет		
<b>Общая трудоёмкость</b>	Акад. часы	<b>324</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	<b>56</b>		<b>290</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины структурируется по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий для очной формы обучения.

Таблица 4.1 Содержание занятий лекционного типа (лекции) для очной формы обучения

Наименование разделов и тем лекций	Объем, акад. часы
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	
<b>Тема3: Социально-экологические факторы и человеческий организм.</b> Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	2
<b>Тема 4: Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека как ценность 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.	2
<b>Тема5: Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.</b> Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.	2
<b>Тема 6: Основы методики спортивной тренировки.</b> Методические принципы спортивной тренировки. Основы методики обучения движениям. Основы развития и совершенствования физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Структура и направленность учебно-тренировочного процесса.	2
<b>Тема7: Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</b> Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание	2

и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий	
<b>Тема8: Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> Организация и содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.	2
<b>Тема 9: Массовый спорт и спорт высших достижений.</b> Социальные функции спорта. Гуманистическая ценность спорта. Массовый спорт, его цели и задачи. Студенческий спорт и особенности организации и планирования спортивной работы в ВУЗе. Спорт высших достижений, его особенности и социальные функции.	2
<b>Тема 10: Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</b> Сущность профессиональной реабилитации. Факторы, снижающие профессиональную и спортивную работоспособность. Педагогические и медико-биологические средства восстановления. Физические упражнения как средства реабилитации.	2
<b>Тема 11: Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя.</b> Профессионально-прикладная культура личности. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств инженера-строителя.	2
<b>Тема12: Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Требования к психофизической подготовленности инженеров-строителей. Система контроля и оценки профессиональной психофизической готовности специалиста	2
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>

Таблица 4.2 Лабораторные занятия для очной формы обучения  
Учебным планом не предусмотрены.

Таблица 4.3 Практические занятия для очной формы обучения

Наименование занятий	Объем, акад. часы
ПЗ 1 <b>Гимнастика.</b> Тренировка и совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 2 <b>Лыжная подготовка.</b> Разучивание классического лыжного хода.	2
ПЗ 3 <b>Лыжная подготовка.</b> Тренировка классического лыжного хода.	2
ПЗ 4 <b>Лыжная подготовка.</b> Тренировка классического лыжного хода.	2
ПЗ 5 <b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование классического лыжного хода на дистанции.	2
ПЗ 6 <b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование классического лыжного хода на дистанции.	2
ПЗ 7 <b>Легкая атлетика.</b> Разучивание техники прыжка с места.	2
ПЗ 8 <b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники прыжка с места.	2
ПЗ 9 <b>Легкая атлетика.</b> Тренировка техники прыжка с места.	2
ПЗ 10 <b>Легкая атлетика.</b> Выполнение норматива прыжка с места.	2
ПЗ 11 <b>Легкая атлетика.</b> Выполнение норматива ГТО прыжка с места.	2
ПЗ 12 <b>Легкая атлетика.</b> Тренировка бега на 100 м.	2
ПЗ 13 <b>Легкая атлетика.</b> Тренировка бега на 1000 м.	2

ПЗ 14 Легкая атлетика. Выполнение норматива бега на 100 м.	2
ПЗ 15 Легкая атлетика. Выполнение норматива бега на 1000 м.	2
ПЗ 16 Атлетическая подготовка. Тренировка жима штанги лежа.	2
ПЗ 17 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 18 Атлетическая подготовка. Тренировка прыжки со скакалкой.	2
ПЗ 19 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов: жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, прыжки со скакалкой.	2
ПЗ 20 Волейбол. Тренировка нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 21 Волейбол. Совершенствование нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 22 Волейбол. Выполнение нормативов нижней передачи мяча двумя руками.	2
ПЗ 23 Волейбол. Игра в парах.	2
ПЗ 24 Волейбол. Игра в парах.	2
ПЗ 25 Баскетбол. Тренировка бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 26 Баскетбол. Совершенствование бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 27 Баскетбол. Тренировка бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 28 Баскетбол. Выполнение норматива бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 29 Баскетбол. Тренировка бросока с любой дистанции.	2
ПЗ 30 Гимнастика. Тренировка комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 31 Гимнастика. Совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 32 Гимнастика. Совершенствование комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 33 Гимнастика. Сдача комплекса вольных упражнений №2.	2
ПЗ 34 Легкая атлетика. Тренировка бега на 400 м.	2
ПЗ 35 Легкая атлетика. Совершенствование бега на 400 м.	2
ПЗ 36 Легкая атлетика. Тренировка прыжка в длину с разбега.	2
ПЗ 37 Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	2
ПЗ 38 Легкая атлетика. Выполнение нормативов в беге на 400 м и прыжка в длину с разбега.	2
ПЗ 39 Атлетическая подготовка. Разучивание упражнений сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 40 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
ПЗ 41 Атлетическая подготовка. Тренировка подтягивание на перекладине.	2
ПЗ 42 Атлетическая подготовка. Тренировка поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 43 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 44 Волейбол. Разучивание подачи мяча.	2
ПЗ 45 Волейбол. Тренировка подачи мяча.	2
ПЗ 46 Волейбол. Совершенствование подачи мяча.	2
ПЗ 47 Волейбол. Подача мяча в парах.	2
ПЗ 48 Волейбол. Подача мяча через сетку.	2
ПЗ 49 Волейбол. Выполнение норматива подача мяча.	2
ПЗ 50 Баскетбол. Разучивание выполнения штрафного броска.	2
ПЗ 51 Баскетбол. Тренировка выполнения штрафного броска.	2
ПЗ 52 Баскетбол. Совершенствование выполнения штрафного броска.	2
ПЗ 53 Баскетбол. Выполнение норматива штрафного броска.	2
ПЗ 54 Баскетбол. Игра в баскетбол	2
ПЗ 55 Баскетбол. Игра в баскетбол	2
ПЗ 56 Баскетбол. Игра в баскетбол	2
ПЗ 57 Гимнастика. Разучивание прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 58 Гимнастика. Тренировка прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 59 Гимнастика. Совершенствование прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 60 Гимнастика. Совершенствование прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 61 Гимнастика. Совершенствование прыжков со скакалкой разными способами.	2

ПЗ 62 <b>Гимнастика.</b> Выполнение нормативов прыжков со скакалкой разными способами.	2
ПЗ 63 <b>Лыжная подготовка.</b> Разучивание конькового хода.	2
ПЗ 64 <b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование конькового хода.	2
ПЗ 65 <b>Лыжная подготовка.</b> Тренировка конькового хода.	2
ПЗ 66 <b>Лыжная подготовка.</b> Выполнение норматива конькового хода.	2
ПЗ 67 <b>Легкая атлетика.</b> Разучивание техники бега на средние дистанции.	2
ПЗ 68 <b>Легкая атлетика.</b> Тренировка техники бега на средние дистанции.	2
ПЗ 69 <b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
ПЗ 70 <b>Легкая атлетика.</b> Выполнение норматива бега на средние дистанции.	2
ПЗ 71 <b>Атлетическая подготовка.</b> Разучивание жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 72 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка жима штанги лежа.	2
ПЗ 73 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 74 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 75 <b>Атлетическая подготовка.</b> Совершенствование (жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине).	2
ПЗ 76 <b>Атлетическая подготовка.</b> Выполнение нормативов: жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 77 <b>Баскетбол.</b> Разучивание техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 78 <b>Баскетбол.</b> Тренировка техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 79 <b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 80 <b>Баскетбол.</b> Выполнение норматива техники броска в движении с 2-х шагов.	2
ПЗ 81 <b>Баскетбол.</b> Игра в баскетбол.	2
ПЗ 82 <b>Гимнастика.</b> Разучивание комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 83 <b>Гимнастика.</b> Тренировка комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 84 <b>Гимнастика.</b> Совершенствование комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 85 <b>Гимнастика.</b> Выполнение норматива комбинация со скакалкой.	2
ПЗ 86 <b>Футбол.</b> Разучивание жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 87 <b>Футбол.</b> Тренировка жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 88 <b>Футбол.</b> Совершенствование жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 89 <b>Футбол.</b> Совершенствование жонглирования мяча ногами и головой.	2
ПЗ 90 <b>Футбол.</b> Выполнение норматива жонглирование мяча ногами и головой.	2
ПЗ 91 <b>Легкая атлетика.</b> Разучивание техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 92 <b>Легкая атлетика.</b> Тренировка техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 93 <b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 94 <b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
ПЗ 95 <b>Легкая атлетика.</b> Контроль бега на 2 км.	2
ПЗ 96 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
ПЗ 97 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка подтягивание на перекладине.	2
ПЗ 98 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 99 <b>Атлетическая подготовка.</b> Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 100 <b>Атлетическая подготовка.</b> Контроль упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 101 <b>Гиревой спорт.</b> Разучивание техники рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 102 <b>Гиревой спорт.</b> Тренировка техники рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 103 <b>Гиревой спорт.</b> Совершенствование техники рывка гири 16 кг.	2
ПЗ 104 <b>Гиревой спорт.</b> Выполнение норматива рывок гири 16 кг.	2
ПЗ 105 <b>Гимнастика.</b> Разучивание стойки на голове.	2
ПЗ 106 <b>Гимнастика.</b> Тренировка стойки на голове.	2
ПЗ 107 <b>Гимнастика.</b> Тренировка стойки на голове.	2
ПЗ 108 <b>Гимнастика.</b> Совершенствование стойки на голове.	2
ПЗ 109 <b>Гимнастика.</b> Совершенствование стойки на голове.	2



ПЗ 110 Гимнастика. Контроль стойки на голове.	2
ПЗ 111 Футбол. Изучение техники удар на точность.	2
ПЗ 112 Футбол. Тренировка техники удар на точность.	2
ПЗ 113 Футбол. Тренировка техники удар на точность.	2
ПЗ 114 Футбол. Тренировка техники удар на точность.	2
ПЗ 115 Футбол. Совершенствование техники удар на точность в парах.	2
ПЗ 116 Футбол. Совершенствование техники удар на точность в парах.	2
ПЗ 117 Футбол. Игра в футбол.	2
ПЗ 118 Футбол. Игра в футбол.	2
ПЗ 119 Лыжная подготовка. Тренировка конькового хода.	2
ПЗ 120 Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода на дистанции до 3 км.	2
ПЗ 121 Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода на дистанции до 3 км.	2
ПЗ 122 Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода на дистанции до 5 км.	2
ПЗ 123 Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода на дистанции до 5 км.	2
ПЗ 124 Легкая атлетика. Разучивание техники прыжка с места.	2
ПЗ 125 Легкая атлетика. Тренировка техники прыжка с места.	2
ПЗ 126 Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка с места.	2
ПЗ 127 Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка с места.	2
ПЗ 128 Легкая атлетика. Выполнение норматива прыжка с места.	2
ПЗ 129 Атлетическая подготовка. Тренировка жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 130 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 131 Атлетическая подготовка. Тренировка сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	2
ПЗ 132 Атлетическая подготовка. Совершенствование жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 133 Атлетическая подготовка. Выполнение нормативов: жим штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	2
ПЗ 134 Гиревой спорт. Разучивание техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 135 Гиревой спорт. Тренировка техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 136 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 137 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 138 Гиревой спорт. Выполнение норматива толчка гири 16 кг.	2
ПЗ 139 Гимнастика. Разучивание упражнения на равновесие.	2
ПЗ 140 Гимнастика. Тренировка и совершенствование упражнения на равновесие.	2
ПЗ 141 Гимнастика. Выполнение норматива упражнения на равновесие.	1
ПЗ 142 Футбол. Изучение техники дриблинг с ударом.	1
ПЗ 143 Футбол. Тренировка техники дриблинг с ударом.	1
ПЗ 144 Футбол. Совершенствование техники дриблинг с ударом.	1
ПЗ 145 Футбол. Игра в футбол.	1
ПЗ 146 Футбол. Игра в футбол.	1
ПЗ 147 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега в эстафете.	1
ПЗ 148 Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
ПЗ 149 Атлетическая подготовка. Совершенствование жима штанги лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног к перекладине.	1
ПЗ 150 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири 16 кг.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>

Таблица 4.4 Самостоятельная работа студента для очной формы обучения

Вид работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
– изучение основной и дополнительной литературы, подготовка к практическим занятиям; – поиск и сбор информации по дисциплине в периодических печатных и интернет-изданиях, на официальных сайтах уполномоченных федеральных органов.		<b>34</b>
<b>И Т О Г О</b>		<b>34</b>

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в КГАСУ.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях. Текущему контролю подлежит посещаемость студентами аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля в 2-7 семестре (очная форма обучения).

Таблица 5.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства	
			наименование оценочного средства	количество заданий или вариантов
1	Раздел 1	УК-7	Тесты	30
2	Раздел 2	УК-7	Практические задания	5
3	Все разделы	УК-7	зачет	35

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится на кафедре «Физического воспитания и спорта» (у ведущего преподавателя).

### 5.2. Типовые задания и материалы для оценки сформированности компетенции в процессе освоения дисциплины

Таблица 5.2 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контролируемые результаты освоения компетенции (или ее части)	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
<b>УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.</b>	
<b>Знать:</b> оздоровительные системы физического воспитания.	Тест: В структуру физической культуры входят такие компоненты, как.. -: физическое образование, спорт, физическая направленность

Контролируемые результаты освоения компетенции (или ее части)	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
	-: физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация -: физическое развитие, отдых, спорт, восстановление.
<b>Уметь:</b> понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	1. Тестирование скоростно-силовых качеств. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Бег 100 метров. 2. Тестирование общей выносливости. 2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). 2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу). 2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
<b>Владеть:</b> способностью понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Техникой владения волейбольного мяча. Техникой владения баскетбольного мяча. Техникой владения футбольного мяча. Техникой владения прыжков со скакалкой.
<b>УК-7.2.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</b>	
<b>Знать:</b> оздоровительные индивидуально подобранные комплексы.	Тест: В структуру физической культуры входят такие компоненты, как.. -: физическое образование, спорт, физическая направленность -: физическое образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация -: физическое развитие, отдых, спорт, восстановление.
<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	1. Тестирование скоростно-силовых качеств. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Бег 100 метров. 2. Тестирование общей выносливости. 2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши). 2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу). 2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
<b>Владеть:</b> способностью выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Техникой владения волейбольного мяча. Техникой владения баскетбольного мяча. Техникой владения футбольного мяча. Техникой владения прыжков со скакалкой.

### 5.3 Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем сто процентного контроля во время зачета и является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Оценка выполнения спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестовых упражнений вынесенных на зачетную сессию, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка выполнения общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех контрольных упражнений за учебный семестр, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Табл.5.3.1. Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для сдачи практической части зачета.

Оценка спортивно-технической подготовленности на зачете по физической культуре	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка упражнений выносимых на зачет. (в баллах)	2,5-3,5	3,5-4,5	4,5-5,0

Табл.5.3.2. Уровень средней суммарной оценки в баллах установленный для выполнения тестов по общей физической подготовке.

Курс обучения	1 курс
Средняя оценка тестов общей физической подготовленности. (в баллах)	не ниже 1

Студентам специального учебного отделения разрешается заменить одно зачетное упражнение учебной программы в каждом семестре, которое не доступно им по состоянию здоровья, написанием реферата по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Таблица 5.3.3. Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Обучающийся показал знания основных положений дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.
«не зачтено»	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретного практического задания из числа предусмотренных рабочей программой дисциплины

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература (учебники и учебные пособия)

Таблица 6.1. Перечень основной учебной литературы

№п/п	Наименование	Кол-во экз.
1	Физическая культура учебник / под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2013. - 424с. - ISBN 978-5-406-02676-2	17 экз.
2	Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ.вузов / Евсеев, Юрий Иванович. - 5-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 378с. - ISBN 978-5-222-14464-0	94 экз.
3	Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб.пособие для студ.вузов / Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич. - М. : Гардарики, 2007. - 218с. - ISBN 978-5-8297-0316-5	45 экз.
4	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — 978-5-7410-1674-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a>	ЭБС IPRbooks

## 6.2. Дополнительная литература

Таблица 6.2. Перечень дополнительной литературы

№п/п	Наименование	Кол-во экз.
1	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.- 68с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>	ЭБС IPRbooks
2	Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.- 126с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/61049.html">http://www.iprbookshop.ru/61049.html</a>	ЭБС IPRbooks
3	Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.-269с. Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>	ЭБС IPRbooks

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень ресурсов Интернет, необходимых для освоения дисциплины

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование».: <http://www.edu.ru>.  
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 3.Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
- 4.Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики: [www.sport.minstm.gov-ru](http://www.sport.minstm.gov-ru)
- 5.Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан: <http://mdms.tatarstan.ru/>

### 7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Использование электронной информационно-образовательной среды университета.
2. Применение средств мультимедиа при проведении лекций для визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных видеофильмов.
3. Автоматизация поиска информации посредством использования справочных систем.
4. Организация взаимодействия со студентами с помощью электронной почты.

### 7.3. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение:

1. Текстовый редактор Microsoft Word.
2. Электронные таблицы Microsoft Excel.
3. Презентационный редактор Microsoft Power Point.

При освоении данной дисциплины не предусмотрено использование специального программного обеспечения.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в течение 2-6 семестра. При планировании и организации времени, необходимого на изучение обучающимся дисциплины, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

**Таблица 8.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы студента**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Занятия лекционного типа (лекции)	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	При подготовке к практическим занятиям осуществлять тренировку упражнений в различных формах физической культуры (Утренняя Физическая Зарядка, самостоятельные занятия, физкульт паузы, прогулки, пробежки).
Самостоятельная работа	Важной частью самостоятельной работы является изучение основной литературы, ознакомление с дополнительной литературой.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает изучение основной и дополнительной литературы, изучение конспекта лекций.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Таблица 9.1 Требования к условиям реализации дисциплины**

№ п./п.	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Лекции	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная учебная мебель, технические средства обучения: мультимедийный проектор, мобильный ПК (ноутбук), экран
2	Практические занятия	Универсальный спортивный комплекс «Тозуче»	игровой зал, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал, зал аэробики и карате, борцовский зал
3	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (компьютерный класс библиотеки).	Специализированная учебная мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.