



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Институт механизации и технического сервиса  
Кафедра физическое воспитание

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодёжной политике, доцент  
 А.В. Дмитриев  
«   мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль) подготовки  
**Проектирование и внедрение информационных систем**

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2023 г.

Составитель:

К.П.Н. ДОЦЕНТ  
Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Золотов Владимир Николаевич  
Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры  
Физическое воспитание «24» апреля 2023 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

К.С-Х.Н.  
Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович  
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии института механизации и  
технического сервиса «27» апреля 2023 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

К.Т.Н., доцент  
Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна  
Ф.И.О.

Согласовано:

Директор

  
Подпись

Медведев Владимир Михайлович  
Ф.И.О.

Протокол Ученого совета ИМ и ТС № 9 от «11» мая 2023 года.

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, направленность (профиль) подготовки «Проектирование и внедрение информационных систем», обучающийся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должен овладеть следующими результатами

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общеподготовке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1. Дисциплины (модули). Изучается с 1 по 6 семестр, при очной форме обучения и во 2 семестре, при заочной форме обучения.

Изучение дисциплины предполагает параллельное освоение следующей дисциплины учебного плана: физическая культура и спорт.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3.1. Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очное обучение	Заочное обучение
	1-6 семестр	2 семестр
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час)</b> в том числе:	<b>328</b>	<b>0</b>

- лекции, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	0 0	0 0
- практические занятия, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	328 0	0 0
- зачет, час	0	0
- экзамен, час	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)</b>	<b>0</b>	<b>328</b>
в том числе:	0	0
- подготовка к практическим занятиям, час		
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	0	100
- выполнение курсового проекта (работы), час	0	100
- подготовка к зачету, час	0	128
- подготовка к экзамену, час	0	0
<b>Общая трудоемкость</b> час	<b>328</b>	<b>328</b>
з.е.		

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Каждый студент может выбрать себе отделение в зависимости от интереса: игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол); циклические виды спорта (легкая атлетика и лыжная подготовка); силовые виды спорта (армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка); группа общей физической подготовки.

№ тем ы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		Практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно
1	Баскетбол, волейбол, футбол	-	-	328	-	328	-	-	328
2	Легкая атлетика, лыжная подготовка	-	-	328	-	328	-	-	328
3	Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка	-	-	328	-	328	-	-	328
4	Группа ОФП	-	-	328	-	328	-	-	328

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно/очно-заочно)			
		ОЧНО		ЗАОЧНО	
		всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)	всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)

1	Раздел 1. Баскетбол, волейбол, футбол.				
<i>Практические работы</i>					
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	6	0	0	0
1.2	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	18	0	0	0
1.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	24	0	0	0
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	10	0	0	0
1.5	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	26	0	0	0
1.6	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	10	0	0	0
1.7	Тема 7. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	20	0	0	0
1.8	Тема 8. Обучение и совершенствование подачи мяча.	10	0	0	0
1.9	Тема 9. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	18	0	0	0
1.10	Тема 10. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	0	0	0
1.11	Тема 11. Обучение владению мячом (жонглирование).	14	0	0	0
1.12	Тема 12. Обучение остановке и передачи мяча.	20	0	0	0
1.13	Тема 13. Обучение ударам мяча по воротам.	24	0	0	0
1.14	Тема 14. Обучение перемещения по площадке.	10	0	0	0
1.15	Тема 15. Двухсторонние игры.	108	0	0	0
2	Раздел 2. Легкая атлетика, лыжная подготовка				
<i>Практические работы</i>					
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	46	0	0	0
2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	22	0	0	0
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	30	0	0	0
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	16	0	0	0
2.5	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	56	0	0	0
2.6	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	52	0	0	0
2.7	Тема 7. Обучение и совершенствование барьерному бегу.	16	0	0	0
2.8	Тема 8. Обучение и совершенствование толканию ядра, метанию гранаты.	26	0	0	0
2.9	Тема 9. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	20	0	0	0

2.10	Тема 10. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	20	0	0	0
2.11	Тема 11. Обучение и совершенствование торможениям.	8	0	0	0
2.12	Тема 12. Обучение и совершенствование подъемам.	16	0	0	0
<b>Раздел 3. Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерка</b>					
<i>Практические работы</i>					
3.1	Тема 1. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	138	0	0	0
3.2	Тема 2. Развитие мышц нижней части тела.	136	0	0	0
3.3	Тема 3. Обучение технике борьбы на руках.	32	0	0	0
3.4	Тема 4. Обучение технике поднимания и опускания гири.	22	0	0	0
<b>Раздел 4. Группа общей физической подготовки</b>					
<i>Практические работы</i>					
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	30	0	0	0
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	36	0	0	0
4.3	Тема 3. Обучение упражнениям фитнес-айробики.	76	0	0	0
4.4	Тема 4. Выполнение упражнений на выносливость, быстроту, ловкость, силу.	186	0	0	0

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Хайруллин Р.Р. Мартъянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
3. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
4. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
5. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.
6. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2019.- 20 с.
7. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2020.- 16 с.

Примерная тематика рефератов.

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.

3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.
13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
21. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
22. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
23. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Разминка при занятиях спортом.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние)
27. Утомление, его причины и способы устранения.
28. Восстановление и его средства.
29. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
30. Физиологическая характеристика развития быстроты.
31. Физиологическая характеристика развития выносливости.
32. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
33. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
35. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
36. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
38. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Основная учебная литература:

1. Ванюшин Ю.С., Ванюшин М.Ю., Хайруллин Р.Р. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов. – Казань: Из-во Казанского ГАУ, 2011. –98 с.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под редакцией В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009. – 450 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
4. Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 130 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011.- 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.
3. Хайруллин Р.Р. Мартьянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. - 100 с.
5. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
7. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
8. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
9. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.
10. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2019.- 20 с.
11. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации. - Казань: Изд-во КГАУ, 2020.- 16 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>
2. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. <http://badminton.hut.ru>

3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.  
<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
4. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
5. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
6. Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта. <http://kidsport.narod.ru/>
7. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <http://sportlaws.infosport.ru>
8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. <http://lib.sportedu.ru>

## **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 30 -60 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из вися поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых

трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Для студентов специальной группы выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основной учебной группы.

Спортивная подготовка студентов всех учебных групп определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по трем показателям:

1. посещаемость;
2. теоретические и методические знания;
3. общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивных – массовых мероприятиях .

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2011. - 60 с.
2. Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век», 2011. – 138 с.

3. Хайруллин Р.Р., Мартъянов О.П., Ванюшин Ю.С. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие. - Казань: Изд-во типография «Вестфалика» 2012. – 128 с.
4. Ванюшин Ю.С., Миннибаев Э.Ш. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения. – Казань: Изд-во КГАУ, 2013. - 100 с.
5. Ванюшин Ю.С., Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография. - Казань: Отечество, 2014. – 142 с.
6. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография. – Казань: Отечество. 2014. – 162 с.
7. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С. Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: Изд-во КГАУ, 2015. – 80 с.
8. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е., Яруллин А.Г. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие. – Казань: типография «Вестфалика», 2015. – 59 с.
9. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2017.- 35 с.
10. Хайруллин Р.Р., Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2019.- 20 с.
11. Хайруллин Р.Р., Елистратов Д.Е. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации. – Казань: Изд-во КГАУ, 2020.- 16 с.

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

При проведении элективных курсов по физической культуре использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено.**

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

Практические занятия	Спортивный комплекс 420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Рауиса Гареева, д.80 Спортивный зал, раздевалки, оборудованные душевыми и санузлами, служебные помещения, зрительские трибуны. Оборудование: Баскетбольные стойки – 2 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; шведская стенка – 2 шт.; игровые мячи; электронное табло.
Самостоятельная работа	Стадион 420011, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Рауиса Гареева, д.76 Соревновательное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт. Тренировочное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт.; футбольные ворота – 2 шт. Тренажёрные зал №1. Оборудование: тренажёр для мышц груди; тренажёр баттерфляй задняя дельта; тренажёр приведение – отведение ног сидя; тренажёр для мышц разгибателей бедра; тренажёр блок для мышц спины; тренажёр тяга горизонтальная;

	<p>тренажёр жим вверх; стойка смирта; стойка для гантелей на 12 пар; гантели 12 пар (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 10; 12,5; 15; 17,5; 20 кг); силовая скамья под штангу со стойкой для дисков; тренажёр жим ногами; тренажёр кроссовер регулируемый; комбинированный станок стойка, брусья, пресс; скамья скотта; штанга W с ушками; штанга олимпийская с замками – 2 шт; диски для штанг 28 шт. (по 4 шт.: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг).</p>
	<p>Тренажёрный зал №2. Оборудование: велотренажёр; беговая дорожка – 2шт.; эллиптический тренажёр; гиперэкстензия – 2 шт.; стойка брусья; тренажёр для пресса и мышц верхнего плечевого пояса; скамья для пресса – 3 шт.</p> <p>Два зала для игры в настольный теннис. Оборудование: теннисный стол с сеткой – 2 шт.; ракетки для игры в настольный теннис – 10 шт.; Мячи для игры в настольный теннис – 20 шт.</p>



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО КАЗАНСКИЙ ГАУ)

Институт экономики  
Кафедра экономики и информационных технологий



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Оценочные средства и методические материалы)

приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

Направленность (профиль) подготовки  
**Проектирование и внедрение информационных систем**

Форма обучения  
**очная**

Казань – 2023

Составитель:

к.п.н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Золотов Владимир Николаевич

Ф.И.О.

Оценочные средства обсуждены и одобрены на заседании кафедры  
«24» апреля 2023 года (протокол № 8).

Заведующий кафедрой:

к. с.-х.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович

Ф.И.О.

Рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии «27» апреля 2023 года  
(протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

к.т.н., доцент

Должность, ученая степень, ученое звание

  
Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна

Ф.И.О.

Согласовано:

Директор

  
Подпись

Медведев Владимир Михайлович

Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «11» мая 2023 года.

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 09.03.03 Прикладная информатика обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Таблица 1.1 – Требования к результатам освоения дисциплины

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Уметь: использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Владеть: системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке.

## 2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 2.1 – Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (интегрированная оценка уровня сформированности индикаторов достижения компетенций)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценка уровня сформированности			
		неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: методы и средства физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Фрагментарные знания методов и средств физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Общие, но не структурированные знания методов и средств физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Сформированные но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Сформированные систематические знания методов и средств физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Уметь: использовать методы и средства физкультурн	Частично освоенное умение использовать методы и	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение	Сформированное умение использовать методы и средства

	о- спортивной деятельности и для укрепления здоровья	средства физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья	использовать методы и средства физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья	использовать методы и средства физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья	физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья
	Владеть: системой методов и средств, обеспечиваю щих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленн ых нормативов по общефизичес кой подготовке.	Фрагментарная способность владения системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке	В целом успешная, но не систематическая способность владения системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке	В целом успешная, но содержащее отдельные пробелы способность владения системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке	Успешная и систематическая способность владения системой методов и средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовке

#### Описание шкалы оценивания

1. Оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, не овладевшему ни одним из элементов компетенции, т.е. обнаружившему существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

2. Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», т.е. проявившему знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, знакомому с основной рекомендованной литературой, допустившему неточности в ответе на экзамене, но в основном обладающему необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

3. Оценка «хорошо» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать» и «уметь», проявившему полное знание программного материала по дисциплине, освоившему основную рекомендованную литературу, обнаружившему стабильный характер знаний и умений и способному к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.

4. Оценка «отлично» ставится студенту, овладевшему элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявившему всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоившему основную и дополнительную литературу, обнаружившему творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.

5. Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

6. Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

### **3 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 – Типовые контрольные задания**

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

<b>Игровые виды</b>	<b>Баскетбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Штрафные броски (девушки из 10/5, юноши из 10/6).</li> <li>2. Броски мяча с 5 точек (девушки из 10/4, юноши из 10/5).</li> <li>3. Ведение мяча с обводкой фишек с учетом времени и правильности выполнения (девушки 15,00с.; 16,00 с.; 17,00с.; юноши 13,00 с.; 14,00с.; 15,00с.).</li> <li>4. Броски с 2-х точек в течение 1 мин (девушки 10, 9, 8 очков, юноши 12, 11, 10 очков).</li> <li>5. Ведение мяча, два шага, бросок в течение 1 мин. (девушки 6, 5, 4 попадания, юноши 7, 6, 5 попаданий).</li> </ol>
	<b>Волейбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передачи мяча сверху и снизу (девушки 12, 10, 8 раз, юноши 15, 12, 10 раз).</li> <li>2. Прием и передача мяча в парах (девушки 15, 12, 10 раз, юноши 20, 16, 13 раз).</li> <li>3. Подачи мяча (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).</li> <li>4. Попадание мячом в баскетбольное кольцо (девушки 4, 3, 2 раза, юноши 5, 4, 3 раза).</li> </ol>
	<b>Футбол</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жонглирование мяча (девушки 8, 6, 5 раз юноши 12, 9, 7 раз).</li> <li>2. Удары по воротам (девушки 5, 4, 3 раза, юноши 6, 5, 4 раза).</li> <li>3. Обводка фишек с ударом по воротам на время (девушки 6 с.; 7 с.; 8 с.; юноши 5 с.; 6 с.; 7с.).</li> <li>4. Удар мяча по воротам после передачи (из двух попыток нужно попасть один раз).</li> </ol>
<b>Легкая атлетика и лыжная подготовка</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<p>На первом курсе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).</li> <li>2. Кросс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Девушки 1000 метров (4,10мин.; 4,40мин.; 5,20мин.).</li> <li>- Юноши 2000 метров (7,00мин.; 7,30мин.; 8.00мин.).</li> </ul> </li> </ol> <p>На втором и третьем курсе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 100 метров (девушки 15,5с.; 16,2с.; 17,0с., юноши 13,5с.; 14,2с.; 15.0с.).</li> <li>2. Кросс: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Девушки 2000 метров (8,30 мин.; 9,15 мин.; 10,00мин.).</li> <li>- Юноши 3000 метров (13,00 мин.; 14,00 мин.; 15,00 мин.)</li> </ul> </li> </ol>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>На первом курсе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).</li> </ol> <p>На втором и третьем курсе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Прохождение лыжной трассы без учета времени (юноши 5км., девушки 3 км.).</li> </ol>
<b>Армреслинг, гиревой спорт, тренажерный зал</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки 14, 10, 8 раз, юноши 35, 30, 25 раз).</li> <li>2. Подтягивание (юноши 12, 8, 6 раз).</li> <li>3. Упражнение на пресс (девушки: 45, 40, 35 раз, юноши выполняют в течение 30 сек. 25, 22, 18 раз).</li> </ol>
<b>Группа ОФП</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег толчками,</li> </ol>

	техника низкого старта). 2. Упражнение на гибкость. 3. Упражнение на координацию. 4. Прыжок с места толчком двумя ногами (девушки: 160 см.; 180 см.; 200 см., юноши: 210 см.; 220 см.; 240 см.).
--	---

#### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

Рейтинговая оценка деятельности студентов является интегральным показателем качества практических знаний и навыков студентов по курсу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и складывается из следующих компонентов:

- 1) Выполнение контрольных нормативов для стартового контроля.
- 2) Посещение и работа на практических занятиях.
- 3) Промежуточное тестирование ОФП, СФП, предусмотренное рабочей программой дисциплины.
- 4) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг.
- 5) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП и ГТО.

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета составляет 51-100 баллов. Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных студентом по всем практическим занятиям и контрольным. Положение о рейтинговой системе оценки студенты получают в начале 1 семестра (на первом занятии). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком, при этом преподаватель оценивает работу каждого студента соответствующим количеством баллов, зависящим от объема, качества выполненной работы и максимальной оценкой данного этапа. Студент, пропустивший контрольные мероприятия, получает за него 0 баллов и имеет право на его повторное выполнение в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются в конце семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов по видам спорта, с выставлением рейтингового балла.