

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Набережночелнинский институт (филиал)  
Отделение юридических и социальных наук



Утверждаю

Первый заместитель директора  
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## **Программа дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

Профиль подготовки: Теоретическая и прикладная лингвистика

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
- 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) преподаватель колледжа Давлятчина А.Р. (Инженерно-экономический колледж, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), ARDavlyatchina@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен демонстрировать способность и готовность:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

уметь:

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

владеть:

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

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной профессиональной образовательной программы 45.03.02 "Лингвистика (Теоретическая и прикладная лингвистика)" и относится к .

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 338 часа(ов).

Контактная работа - 338 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 338 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

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

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1	Тема 1. Общая физическая					

подготовка

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	8	0	0
3.	Тема 3. Волейбол	1	0	20	0	0
4.	Тема 4. Атлетическая гимнастика	1	0	20	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	18	0	0
6.	Тема 6. Баскетбол	2	0	12	0	0
7.	Тема 7. Атлетическая гимнастика	2	0	12	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	2	0	6	0	0
9.	Тема 9. Футбол	2	0	6	0	0
10.	Тема 10. Общая физическая подготовка	3	0	6	0	0
11.	Тема 11. Легкая атлетика	3	0	8	0	0
12.	Тема 12. Волейбол	3	0	20	0	0
13.	Тема 13. Атлетическая гимнастика	3	0	38	0	0
14.	Тема 14. Лыжная подготовка	4	0	18	0	0
15.	Тема 15. Бадминтон	4	0	12	0	0
16.	Тема 16. Атлетическая гимнастика	4	0	12	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	4	0	12	0	0
18.	Тема 18. Футбол	4	0	6	0	0
19.	Тема 19. Баскетбол	4	0	6	0	0
20.	Тема 20. Бадминтон	4	0	14	0	0
21.	Тема 21. Атлетическая гимнастика	4	0	10	0	0
22.	Тема 22. Общая физическая подготовка	5	0	6	0	0
23.	Тема 23. Легкая атлетика	5	0	8	0	0
24.	Тема 24. Волейбол	5	0	20	0	0
25.	Тема 25. Атлетическая гимнастика	5	0	2	0	0
26.	Тема 26. Атлетическая гимнастика	6	0	16	0	0
27.	Тема 27. Легкая атлетика	6	0	6	0	0
28.	Тема 28. Футбол	6	0	10	0	0
	Итого		0	338	0	0

## 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Общая физическая подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине "Физическая культура".ОФП. Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения.

Попутная тренировка в режиме дня.

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

### Тема 2. Легкая атлетика

Изучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.)

Изучение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции

Изучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (800, 1500 м)

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

### **Тема 3. Волейбол**

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху

Прыжки и падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу

Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача

Прямой нападающий удар

Блокирование нападающего удара

Основы взаимодействий игроков

Учебная игра

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

### **Тема 4. Атлетическая гимнастика**

Ознакомление с ТБ занятий в тренажерном зале.

Ознакомление с техникой упражнений на тренажерах - горизонтальная и вертикальная тяги.

Ознакомление с техникой упражнений на тренажерах - гиперэкстензии, поднятие туловища и ног из положения лежа на наклонной доске.

Упражнения для укрепления мышц туловища (для выработки правильной осанки).

Ознакомление с техникой упражнений на тренажерах жим ногами, гак-приседания.

Ознакомление с техникой упражнений на тренажерах сгибание и разгибание ног.

Ознакомление с техникой упражнений на тренажерах для грудных мышц .

Ознакомление с техникой упражнений на комплексном тренажере для отведения и приведения ног.

Ознакомление с техникой упражнений с гантелями и штангами.

Ознакомление с техникой дыхания и методикой упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

### **Тема 5. Лыжная подготовка**

Изучение техники классических лыжных ходов (техники попеременного двухшажного хода).

Изучение техники классических лыжных ходов (техники попеременного четырехшажного хода).

Изучение техники классических лыжных ходов (техники одновременного бесшажного хода; одновременного одношажного и двухшажного ходов).

Изучение техники конькового хода (работа ног, согласованность работы рук с движениями ногами, наклон туловища при отталкивании руками).

Повороты на месте и в движении переступанием.

Подъём в гору на лыжах способом "Лесенка" и "Ёлочка" торможение при спуске с горы "Упо-ром" и "Плугом".

Бег на лыжах по дистанции 3000 м.

Подъёмы и спуски с горы.

Контрольное тестирование: бег на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

### **Тема 6. Баскетбол**

Техника передвижений, стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной ли-нии.

Ведение мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения.

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с эле-ментами баскетбола .

Прямая передача мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении.

Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

### **Тема 7. Атлетическая гимнастика**

Силовые упражнения с отягощениями (гантелями, штангами) для мышц рук.

Силовые упражнения с отягощениями для мышц ног.

Силовые упражнения с отягощениями для мышц спины

Силовые упражнения с отягощениями для грудных мышц.

Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.

Силовые упражнения с использованием эспандеров и гимнастических мячей.

### **Тема 8. Легкая атлетика**

Прыжки в длину с места и с разбега (техника прыжка способом согнув ноги, разбег, отталкивание, положение тела в полете, приземление).

Метание теннисного мяча (стартовое положение метателя, держание мяча, разбег).

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); прыжок в длину с места; метание теннисного мяча.

### **Тема 9. Футбол**

Техника передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты); остановки мяча (техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы, серединой подъема).

Удары по мячу ногой (техника удара внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой).

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения.

### **Тема 10. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами, гимнастическими палками, мячами, скакалками; с использованием гимнастических снарядов, стенки, скамейки, коня и др.).

Беговые легкоатлетические упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.).

Подвижные игры, эстафеты.

### **Тема 11. Легкая атлетика**

Повторение техники низкого и высокого старта. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

Повторение техники бега на средние дистанции. Бег на дистанции 800-1500 м.

Бег по пересеченной местности на дистанции 2000-3000 м.

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

### **Тема 12. Волейбол**

Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Повторение технических приемов.

Основы взаимодействий игроков.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

### **Тема 13. Атлетическая гимнастика**

Повторение техники дыхания и методики упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

Выполнение упражнений на тренажерах горизонтальная и вертикальная тяги.

Выполнение упражнений на тренажерах гиперэкстензии, поднятие туловища и ног из положения лежа на наклонной доске.

Упражнения для укрепления мышц туловища (для выработки правильной осанки).

Выполнение упражнений на тренажерах жим ногами, жим лежа, гак-приседания.

Выполнение упражнений на тренажерах сгибание и разгибание ног.

Выполнение упражнений на тренажерах для грудных мышц.

Выполнение упражнений на комплексном тренажере для отведения и приведения ног.

Выполнение упражнений с гантелями и штангами

Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах.

### **Тема 14. Лыжная подготовка**

Повторение техники классических лыжных ходов (техники попеременного двухшажного хода).

Повторение техники классических лыжных ходов (техники попеременного четырехшажного хода).

Повторение техники классических лыжных ходов (техники одновременного бесшажного хода; одновременного одношажного и двухшажного ходов).

Повторение техники конькового хода (работа ног, согласованность работы рук с движениями ногами, наклон туловища при отталкивании руками).

Повороты на месте и в движении переступанием.

Подъем в гору на лыжах способом "Лесенка" и "Ёлочка" торможение при спуске с горы "Упо-ром" и "Плугом".

Бег на лыжах по дистанции 3000 м.

Подъемы и спуски с горы.

Контрольное тестирование: бег на лыжах по дистанции 3000 м (девушки), 5000 м (юноши).

### **Тема 15. Бадминтон**

Техника передвижений: стойки, выпады, повороты. Способы держания ракетки.

Техника подачи в бадминтоне (короткой, плоской, высокой далекой, высокой атакующей).

Техника ударов по волану справа и слева.

Удары по волану сверху, снизу, на уровне пояса.

Удары по волану короткие, высоко-далекие, плоские. Учебная игра.

Контрольное тестирование: парные соревнования в учебной группе.

### **Тема 16. Атлетическая гимнастика**

Силовые упражнения с отягощениями (гантелями, штангами) для мышц рук.

Силовые упражнения с отягощениями для мышц ног.

Силовые упражнения с отягощениями для мышц спины.

Силовые упражнения с отягощениями для грудных мышц.

Силовые упражнения с использованием веса собственного тела.

Силовые упражнения с использованием эспандеров и гимнастических мячей.

### **Тема 17. Легкая атлетика**

Прыжки в длину с места и с разбега (техника прыжка способом согнув ноги, разбег, отталкивание, положение тела в полете, приземление).

Метание теннисного мяча (стартовое положение метателя, держание мяча, разбег).

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши); прыжок в длину с места; метание теннисного мяча.

### **Тема 18. Футбол**

Отбор мяча перехватом, в выпаде.

Учебная игра.

Оценка уровня освоения технических элементов игры.

### **Тема 19. Баскетбол**

Ведение и передачи мяча в движении и в командном взаимодействии.

Броски мяча в корзину с различных расстояний.

Бросок мяча в корзину из-под кольца в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча.

Вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок.

Тактика персональной и командной игры в защите.

Учебная игра.

### **Тема 20. Бадминтон**

Техника передвижений в бадминтоне (бег, прыжки, повороты, выпады), способы держания ракетки.

Поддачи в бадминтоне (короткая, плоская, высокая далекая, высокая атакующая).

Удары по волану справа и слева.

Удары по волану сверху, снизу, на уровне пояса.

Удары по волану короткие, укороченные, высоко-далекие, плоские.

Тактика игры.

Парные соревнования в учебной группе.

### **Тема 21. Атлетическая гимнастика**

Силовые упражнения с отягощениями (гантелями, штангами) для мышц рук.

Силовые упражнения с сопротивлением для мышц ног.

Силовые упражнения с отягощениями для мышц спины.

Силовые упражнения для грудных мышц.

### **Тема 22. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении; в парах; с отягощениями и различными предметами, гимнастическими палками, мячами, скакалками; с использованием гимнастических снарядов, стенки, скамейки, коня и др.).



Беговые легкоатлетические упражнения на различные дистанции, в заданном темпе, с ускорениями (в том числе бег спиной вперед, прыжками, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, скачками с ноги на ногу, приставными или скрестными шагами и др.).

Подвижные игры, эстафеты.

### **Тема 23. Легкая атлетика**

Повторение техники низкого и высокого старта. Бег на короткие (30, 100 м) дистанции.

Повторение техники бега на средние дистанции. Бег на дистанции 800-1500 м.

Бег по пересеченной местности на дистанции 2000-3000 м.

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

### **Тема 24. Волейбол**

Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху.

Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Повторение технических приемов.

Основы взаимодействий игроков.

Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры.

### **Тема 25. Атлетическая гимнастика**

Повторение техники дыхания и методики упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

### **Тема 26. Атлетическая гимнастика**

Силовые упражнения с использованием эспандеров и гимнастических мячей

Повторение техники дыхания и методики упражнений на тренажерах (кол-во подходов, повторений в серии, выбор веса отягощений).

Выполнение упражнений на тренажерах горизонтальная и вертикальная тяги.

Выполнение упражнений на тренажерах гиперэкстензии, поднятие туловища и ног из положения лежа на наклонной доске.

Выполнение упражнений на тренажерах жим ногами, жим лежа, гак-приседания.

Выполнение упражнений на тренажерах сгибание и разгибание ног и упражнений на тренажерах для грудных мышц.

Контрольное тестирование уровня овладения техникой упражнений на тренажерах. Контроль силовых качеств.

Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

### **Тема 27. Легкая атлетика**

Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннисного мяча.

Техника бега на короткие и средние дистанции.

Контрольное тестирование: бег на время по дистанции 100 м, 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

### **Тема 28. Футбол**

Удары по мячу головой (техника удара по мячу головой в прыжке, в броске, боковой частью головы).

Тактика командных взаимодействий.

Учебная игра.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения**

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика 3. Волейбол 4. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	3. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка 6. Баскетбол 7. Атлетическая гимнастика 8. Легкая атлетика 9. Футбол
2	Тестирование	ОК-8	6. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	10. Общая физическая подготовка 11. Легкая атлетика 12. Волейбол 13. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	12. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	14. Лыжная подготовка 15. Бадминтон 16. Атлетическая гимнастика 17. Легкая атлетика 18. Футбол 19. Баскетбол
2	Тестирование	ОК-8	18. Футбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	22. Общая физическая подготовка 23. Легкая атлетика 24. Волейбол 25. Атлетическая гимнастика
2	Тестирование	ОК-8	24. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	26. Атлетическая гимнастика 27. Легкая атлетика 28. Футбол
2	Тестирование	ОК-8	28. Футбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Семестр 1</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 2</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 4</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

**6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Приложение. Развёрнутое содержание оценочных средств - в прикрепленном файле [F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

**Семестр 1**

**Текущий контроль**

**1. Тестирование физической подготовки**

Темы 1, 2, 3, 4

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

**2. Тестирование**

Тема 3

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития волейбола как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-волейболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила игры.
4. Жесты судей в волейболе.
5. Техника игры (технические элементы волейбола).
6. Методика обучения техническим элементам волейбола.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в волейболе.
8. Тактические взаимодействия игроков в волейболе.
9. Ведущие физические качества волейболиста.
10. Средства воспитания физических способностей волейболистов.

**Зачет**

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

**Семестр 2**

**Текущий контроль**

**1. Тестирование физической подготовки**

Темы 5, 6, 7, 8, 9

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

**2. Тестирование**

## Тема 6

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития игры в баскетбол.
2. Результаты участия российских спортсменов-баскетболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Характеристика баскетбола как вида спорта.
4. Правила игры.
5. Техника игры (технические элементы баскетбола).
6. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в баскетболе.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Методика проведения занятий по баскетболу.
9. Ведущие физические качества баскетболистов.
10. Средства воспитания физических способностей баскетболистов.

### Зачет

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 3

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 10, 11, 12, 13

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 12

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития волейбола как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-волейболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила игры.
4. Жесты судей в волейболе.
5. Техника игры (технические элементы волейбола).
6. Методика обучения техническим элементам волейбола.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в волейболе.
8. Тактические взаимодействия игроков в волейболе.
9. Ведущие физические качества волейболиста.
10. Средства воспитания физических способностей волейболистов.

### Зачет

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 4

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 14, 15, 16, 17, 18, 19

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 18

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития футбола как вида спорта.
2. Сущность игры.
3. Правила соревнований по футболу.
4. Техника игры (технические элементы футбола).
5. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в футболе.
6. Методика обучения техническим элементам футбола.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Ведущие физические качества футболистов.
9. Средства воспитания физических способностей футболистов.
10. Предупреждение травматизма на занятиях по футболу.

### Зачет

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 5

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 22, 23, 24, 25

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 24

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития волейбола как вида спорта.
2. Результаты участия российских спортсменов-волейболистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
3. Правила игры.
4. Жесты судей в волейболе.
5. Техника игры (технические элементы волейбола).
6. Методика обучения техническим элементам волейбола.
7. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в волейболе.
8. Тактические взаимодействия игроков в волейболе.
9. Ведущие физические качества волейболиста.
10. Средства воспитания физических способностей волейболистов.

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 26, 27, 28

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Тестирование

Тема 28

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

1. История зарождения и развития футбола как вида спорта.
2. Сущность игры.
3. Правила соревнований по футболу.
4. Техника игры (технические элементы футбола).
5. Упражнения для обучения и совершенствования основных технических приемов, используемых в футболе.
6. Методика обучения техническим элементам футбола.
7. Тактика игры (тактические приемы индивидуальной и командной игры).
8. Ведущие физические качества футболистов.
9. Средства воспитания физических способностей футболистов.
10. Предупреждение травматизма на занятиях по футболу.

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](http://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

### 6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 1</b>			
<b>Текущий контроль</b>			

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

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

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

- 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)

Спортивная Россия - <http://www.infosport.ru>

Спортивное ориентирование - <http://www.people.nnov.ru/o-life/>

Спортивный портал - <http://www.sport.ru>

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

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.

Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покидать место проведения занятий.

Методические указания при проведении практических занятий.

При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.
3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

Методические рекомендации студентам по подготовке к тестированию по темам, предусмотренным учебной программой.

Для подготовки к тестированию студентам следует изучить круг вопросов, определенных преподавателем по каждой теме (вопросы по темам представлены в п.6.3 данной программы). При этом можно использовать литературные источники, приведенные в п. 7.1, 7.2, 8, также можно обратиться к ЭОР, расположенным на сайте

КФУ, предварительно записавшись на соответствующий курс (для этого студентам необходимо знать свой логин и пароль, полученные в деканате при поступлении в вуз).

Кроме того, в каждом ЭОР присутствуют методические рекомендации по освоению всей темы и каждой отдельной подтемы, а также тесты, которые помогут проверить свои знания в данной предметной области:

- для подготовки к тестированию по теме 'Баскетбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Баскетбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2058>);
- для подготовки к тестированию по теме 'Волейбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический раздел 'Волейбол' учебной дисциплины 'Элективные курсы по физической культуре' (<https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953>);
- для подготовки к тестированию по теме 'Бадминтон' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический блок 'Бадминтон' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2276>);
- для подготовки к тестированию по теме 'Футбол' рекомендуется использовать теоретический материал, представленный в ЭОР - Практический блок 'Футбол' по дисциплине 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' (<https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2254>);

Методические указания для тестирования физической подготовленности:

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.

Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покидать место проведения занятий.

Бально-рейтинговая система оценки используется с целью лично-ориентированного обучения, стимулирования физкультурной активности, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья студентов. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде недифференцированного зачета. Студенты в начале семестра должны быть ознакомлены с оценками каждого вида контроля и положением о рейтинговой системе кафедры ФВиС. Рейтинг вводится по трем позициям:

1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя)
2. Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС)
3. Спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Методические указания для зачета:

Суммарно по дисциплине можно получить 100баллов. Баллы за работу в течение семестра распределяются следующим образом:

2 балла - за каждое занятие;

Минимум 4 балла - за сдачу всех контрольных нормативов по физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС)

10 баллов - спортивно-физкультурная активность (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).

Для получения зачета по физической культуре необходимо набрать не менее 56 баллов

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

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

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

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

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

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

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Специализированная лаборатория.

Специализированная лаборатория.

#### **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 45.03.02 "Лингвистика" и профилю подготовки "Теоретическая и прикладная лингвистика".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б2.N.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

Профиль подготовки: Теоретическая и прикладная лингвистика

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

**Основная литература:**

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

**Дополнительная литература:**

Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б2.Н.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика  
Профиль подготовки: Теоретическая и прикладная лингвистика  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2017

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

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)  
Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010  
Браузер Mozilla Firefox  
Браузер Google Chrome  
Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC  
Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе 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.