

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: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

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) доцент, к.н. (доцент) Тумаров К.Б. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), KBTumarov@kpfu.ru

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

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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

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

Должен уметь:

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

Должен владеть:

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- использовать методы и средства физической культуры 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 40.03.01 "Юриспруденция (Гражданско-правовой)" и относится к

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 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 334 часа(ов).

Контактная работа - 334 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 334 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 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. Легкая атлетика	2	0	18	0	0
2.	Тема 2. Атлетическая гимнастика	2	0	18	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
3.	Тема 3. Волейбол	2	0	18	0	0
4.	Тема 4. Лыжная подготовка	3	0	18	0	0
5.	Тема 5. Общая физическая подготовка	3	0	18	0	0
6.	Тема 6. Лыжная подготовка	4	0	32	0	0
7.	Тема 7. Бадминтон	4	0	18	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	4	0	22	0	0
9.	Тема 9. Легкая атлетика	5	0	20	0	0
10.	Тема 10. Атлетическая гимнастика	5	0	18	0	0
11.	Тема 11. Баскетбол	5	0	18	0	0
12.	Тема 12. Волейбол	5	0	18	0	0
13.	Тема 13. Бадминтон	5	0	18	0	0
14.	Тема 14. Футбол	5	0	16	0	0
15.	Тема 15. Общая физическая подготовка	6	0	18	0	0
16.	Тема 16. Атлетическая гимнастика	6	0	18	0	0
17.	Тема 17. Волейбол	6	0	18	0	0
18.	Тема 18. Легкая атлетика	6	0	10	0	0
	Итого		0	334	0	0

## 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Легкая атлетика

Обучение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Обучение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

### Тема 2. Атлетическая гимнастика

Обучение технике упражнений на тренажерах (уступающий режим, преодолевающий режим, статический режим, правильное дыхание). Обучение технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Обучение технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп. Обучение технике работы на тренажерах для развития мышц ног. Обучение технике работы на тренажерах для развития мышц спины. Обучение технике работы на тренажерах для развития мышц рук, плечевого пояса.

### Тема 3. Волейбол

Обучение игровой стойке. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Обучение прыжкам, падениям, бегу приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Продолжение обучения прыжкам, падениям, бегу приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра. Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра.

### Тема 4. Лыжная подготовка

Инструктирование о мерах безопасности во время лыжной подготовки. Требование к одежде, обуви. Лыжный инвентарь, его особенности, правила эксплуатации. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км). Обучение технике поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости. Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Обучение одновременному одношажному ходу с совершенствованием техники хода в целом. Развитие общей выносливости, силы. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу. Развитие силы, быстроты, общей выносливости. Определение степени технической подготовленности студентов. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости.

### **Тема 5. 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). Обучение упражнениям на внимание, гимнастика для глаз. Обучение упражнениям на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения. Попутная тренировка в режиме дня. Обучение упражнениям специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений). Обучение упражнениям на внимание, гимнастика для глаз. Обучение упражнениям специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, гибкости). Обучение упражнениям на координацию движений. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Обучение упражнениям ОФП выполняемых с партнером. Обучение упражнениям ОФП с гимнастическими палками. Обучение упражнениям ОФП выполняемым с гантелями.

### **Тема 6. Лыжная подготовка**

Инструктирование о мерах безопасности во время лыжной подготовки. Требование к одежде, обуви. Лыжный инвентарь, его особенности, правила эксплуатации. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Повторение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км). Повторение технике поворота переступанием. Повторение техники одновременного бесшажного хода (ОБХ). Повторение техники скользящего шага в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости, равномерный бег на 3-5км. Повторение техники попеременного двухшажного хода с использованием палок с дальнейшим совершенствованием техники хода. Повторение техники одновременного одношажного хода с совершенствованием техники хода в целом. Развитие общей выносливости, силы. Равномерный бег 3-5 км. Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы. Равномерный бег 3-5 км. Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу. Развитие силы, быстроты, общей выносливости. Равномерный бег 3-5 км. Определение степени технической подготовленности студентов. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости. Равномерный бег 3-5км. Сдача контрольных нормативов по разделу "Лыжная подготовка" в условиях соревнований.

### **Тема 7. Бадминтон**

Знакомство с историей и основными правилами игры в бадминтон. Знакомство с полем для игры в бадминтон, разметкой, инвентарем: сетка, ракетка, воланы.

Обучение способам держания ракетки и технике передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Обучение технике ударов по волану слева, справа.

Обучение технике ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

Обучение технике ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Обучение основам тактики игры в бадминтон. Парная игра в бадминтон. Двухсторонняя игра в бадминтон

### **Тема 8. Легкая атлетика**

Продолжение обучению техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Продолжение обучению техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Продолжение обучению техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Совершенствование технике бега на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Повторение техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике прыжка в длину с места. Повторение обучения технике прыжка с места. Сдача практических нормативов по разделу легкая атлетика

### **Тема 9. Легкая атлетика**

Совершенствование техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Совершенствование бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м).

Совершенствование техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 1000 м. Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 2000-3000 м. Контрольное занятие.

### **Тема 10. Атлетическая гимнастика**

Совершенствование техники упражнений на тренажерах (уступающий режим, преодолевающий режим, статический режим, правильное дыхание).

Совершенствование техники упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Совершенствование техники силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп. Совершенствование техники работы на тренажерах для развития мышц ног. Совершенствование техники работы на тренажерах для развития мышц рук, плечевого пояса. Совершенствование техники работы на тренажерах для развития мышц груди, живота. Освоение комплекса упражнений ♦ 1 с гантелями. Освоение комплекса упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

### **Тема 11. Баскетбол**

Повторение технике передвижений, стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Повторение технике передвижений, стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра. Повторение технике ведению мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Учебная игра. Повторение технике ведению мяча на месте в игровой стойке и в движении с изменением скорости и направления передвижения. Учебная игра. Повторение технике ведению мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра. Повторение технике ведения мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Повторение технике выполнения прямой передаче мяча на месте в парах и тройках; во встречном и поступательном движении. Учебная игра. Повторение технике выполнения передачи мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

### **Тема 12. Волейбол**

Продолжение обучения игровой стойке, передвижениям во время игры. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Продолжение обучения выпрыгиваниям, падениям, бегу приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Продолжение обучения прыжкам, падениям, бегу приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Продолжение обучения технике нижней прямой подачи. Расстановка игроков во время игры. Продолжение обучения технике верхней прямой подачи. Обучение технике выполнения блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол. Учебная игра.

### **Тема 13. Бадминтон**

Повторение основных правил игры в бадминтон. Поле для игры в бадминтон, инвентарь: сетка, ракетка, воланы. Совершенствование способов держания ракетки и техники передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Совершенствование техника ударов по волану слева, справа. Совершенствование техники ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне.

Совершенствование техники ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Совершенствование различных вариантов тактики игры в бадминтон.

Совершенствование техники игры в бадминтон в двусторонней игре. Совершенствование техники игры в бадминтон в парной игре.

### **Тема 14. Футбол**

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке. Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде. Передача мяча "щечкой". Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ног, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

### **Тема 15. Общая физическая подготовка**

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Упражнения специальной физической подготовки с гимнастическими палками. Продолжение разучивание упражнений ОФП с гимнастическими палками.



Упражнения ОФП с использованием гантелей. Техника правильного дыхания во время выполнения упражнений. Продолжение разучивания упражнений ОФП с использованием гантелей. Закрепление техники правильного дыхания во время выполнения упражнений. Упражнения ОФП с использованием эспандера, резиновых бинтов. Продолжение разучивания упражнений ОФП с использованием эспандера, резиновых бинтов. Упражнения ОФП выполняемые в парах. Меры безопасности при выполнении упражнений. Продолжение разучивания упражнения ОФП выполняемые в парах. Самостоятельное проведение одного из вариантов упражнений ОФП с группой студентов.

#### Тема 16. Атлетическая гимнастика

Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Совершенствование техники силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений ♦ 1 с гантелями.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений ♦ 3 на тренажерах. Совершенствование выполнения комплекса упражнений ♦ 4 с использованием круговой тренировки на тренажерах и со свободными отягощениями.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений ♦ 5 с использованием гирь, дисков от штанги.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений ♦ 6 с использованием собственного веса. Контрольное занятие.

#### Тема 17. Волейбол

Совершенствование техники нижней, верхней прямой подача. Учебная игра.

Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Учебная игра. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол. Учебная игра.

Учебная игра в соревновательной форме между разными группами студентов.

Контрольное занятие для проверки усвоения материала по разделу.

#### Тема 18. Легкая атлетика

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Совершенствование бега на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Совершенствование техники низкого и высокого старта, выполнение специальных беговых упражнений. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Совершенствование техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Сдача беговых норм комплекса ГТО в условиях соревнований. Бег 100м, 2-3км.

### 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 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Легкая атлетика 2. Атлетическая гимнастика 3. Волейбол
2	Письменная работа	ОК-8	2. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	4. Лыжная подготовка 5. Общая физическая подготовка

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



Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 3</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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>					

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
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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 неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	<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 прикреплённом файле [F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 2

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменная работа

Тема 2

Оценка уровня приобретенных практических умений и теоретических знаний по вопросам:

1. Правильно назовите какое-либо силовое упражнение и обозначьте группы мышц, задействованные в движении.
2. Укажите возможные ошибки в технике выполнения данного силового упражнения.
3. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на развитие мышц брюшного пресса.
4. Составьте комплекс из 5-8 упражнений, направленный на укрепление мышц спины, используя гантели, штанги, диски штанги, доступные тренажеры.
5. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц бицепса и трицепса рук.
6. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра.
7. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для дельтовидной мышцы плеча.
8. Составьте комплекс из 5-8 упражнений для грудных мышц.
9. Составить для себя программу занятий силовой гимнастикой на месяц с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, здоровья и личностных задач.
10. Назовите и охарактеризуйте методы силовой подготовки (с учетом их целевой направленности - кол-во подходов, кол-во повторений упражнения в серии, выбор веса отягощений в % от максимума, интервалы отдыха, техника дыхания).
11. Составьте комплекс упражнений со свободными весами для всех мышечных групп.

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 3

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 4, 5

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменная работа

Тема 4

Необходимо дать письменный ответ на один из вопросов:

1. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
4. Лыжный инвентарь и уход за ним.
5. Способы подбора лыж и лыжных палок (для классического и свободного стиля) и требования, предъявляемые к ним в лыжной подготовке.
6. Классификация и конструкция лыж и лыжных палок.
7. Обувь и одежда лыжника. Требования, предъявляемые к одежде и обуви с учетом температурных норм проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке.
8. Лыжные мази их разновидности.
9. Необходимый инвентарь для подготовки пластиковых лыж.
10. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.
11. Способы определения жесткости лыж.
12. Методы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
13. Принципы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
14. Разновидности конькового хода и их основное назначение.
15. Способы переходов с хода на ход в лыжных гонках.
16. Способы преодоления подъемов на лыжах.
17. Способы торможений, используемые в лыжных гонках.

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 4

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 6, 7, 8

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## **2. Письменная работа**

Тема 7

Необходимо дать письменный ответ на один из вопросов:

1. Размеры площадки для игры в бадминтон.
2. Максимальное количество геймов в бадминтоне.
3. Что может выбрать игрок, выигравший жеребьевку.
4. Какие виды воланов существуют.
5. В каких случаях игроки должны поменяться сторонами.
6. Сколько очков нужно набрать игроку, чтобы выиграть гейм.
7. Игрок выигрывает гейм, если разница в сече составит.
8. При каком счете достаточно набрать одно очко, чтобы выиграть гейм.
9. На каком расстоянии от сетки находится линия подачи.
10. Каких цветов должна быть разметка площадки.

### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1198237939/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1198237939/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## **Семестр 5**

### **Текущий контроль**

#### **1. Тестирование физической подготовки**

Темы 9, 10, 11, 12, 13, 14

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **2. Письменная работа**

Тема 11

Ответить на следующие вопросы:

1. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
2. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.
3. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.
4. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.
5. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.
6. Анализ итогов чемпионатов ПБЛ и Премьер-лиги 2011-2012 гг.
7. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
8. Структура, организация и содержание урока (на примере баскетбола).
9. Характеристика методов организации занимающихся, используемых в баскетболе.
10. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.
11. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
12. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
13. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
14. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
15. Содержание принципа активности и сознательности в баскетболе, основные пути их реализации в учебном процессе.
16. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков

#### **3. Устный опрос**

Тема 14

Ответить на вопросы:

1. По какому параметру футболиста по итогам соревнований называют лучшим бомбардиром?
2. Как называется гол, забитый игроком в ворота своей команды?
3. Что такое "удар в молоко"?
4. Чем кроме флагов часто размахивают болельщики на трибунах?
5. Кто из футболистов утверждал, что "играть надо ногами, а думать ? головой"
6. Сколько очков получает команда за победу, а сколько за ничью в групповых этапах футбольных чемпионатов?
7. Правила об этом виде специальных ударов в футболе приняли в 1891 году
8. Из какого числа геометрических фигур состоит поверхность футбольного мяча?
9. Какое футбольное амплуа было у сэра Артур Конан Дойла?
10. Кто является рекордсменом по результативности в английской Премьер-лиге?

### **Зачет**



Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 15, 16, 17, 18

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменная работа

Тема 17

Письменно ответить на вопросы:

1. В каком веке появился волейбол как игра?
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр?
3. Какая страна стала Родиной волейбола?
4. Кто придумал волейбол как игру?
5. Что означает слово "волейбол"?
6. Размеры волейбольной площадки (м):
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
8. Вес волейбольного мяча (г):
9. Нарушение правил в волейболе.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
11. Где выполняется подача мяча?
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.)
14. Как выполняется переход команды на площадке?
15. Кто такой "Либеро"?
16. В какую зону переходит игрок из 1 зоны?
17. Что такое "Пайп"?

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_1854326365/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_1854326365/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 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	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения 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	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-



Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
		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	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения 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	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	-
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения 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)

Бодибилдинг, сила - <http://www.traintech.ru/sport/>

Здоровый образ жизни, энциклопедия здоровья - <http://www.askdoctor.ru>

Консультант Плюс - [www.Consultant.ru](http://www.Consultant.ru)

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

ЭБС ZNANIUM.COM - <http://znanium.com/>

ЭБС Издательства Лань - <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Консультант студента - [www.studentlibrary.ru/](http://www.studentlibrary.ru/)

ЭБС Университетская библиотека online - <http://biblioclub.ru>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.</li> <li>2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя.</li> <li>3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.</li> <li>4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.</li> </ol>
тестирование физической подготовки	<p>К занятиям допускаются обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;</li> <li>- прошедшие инструктаж по технике безопасности;</li> </ul> <p>Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p>Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя.</p> <p>Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения.</p> <p>Организованно покидать место проведения занятий.</p>
письменная работа	<p>При подготовке письменной работы целесообразно придерживаться следующей схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уяснение (осмысление), с учетом полученных в ходе лекций знаний, избранной темы письменной работы;</li> <li>- написание текста работы в объеме 3-5 стр..</li> </ul> <p>Выполняется в форме письменного ответа на вопрос. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленный вопрос должно показать знание автором теории вопроса Структура (план) письменной работы может иметь необходимую рубрикации, позволяющую акцентировать внимание на узловых вопросах темы.</p> <p>Подготовленная рукопись требует повторного прочтения, критической оценки материала, с целью выявления наиболее слабых, отвлеченно-описательных, недостаточно аргументированных моментов, а также тех частей текста, содержание которых выходит за пределы темы письменной работы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя)</li> <li>2. Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС)</li> <li>3. Спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКУФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба).</li> </ol> <p>Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком. Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой.</p> <p>Для получения зачета по элективным курсам по физической культуре необходимо набрать не менее 56 баллов.</p>
устный опрос	<p>Вопрос может быть поставлен в чисто теоретическом плане, но могут быть упомянуты и конкретные случаи, события, по возможности близкие или хорошо известные занимающимся. При ответе на вопрос необходимо: продумать и четко изложить материал; дать определение основных понятий; дать краткое описание явлений; привести примеры. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленный вопрос должно показать знание автором теории вопроса</p>

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

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

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

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

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

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

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Спортивный зал.

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки "Гражданско-правовой".

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

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

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2017

**Основная литература:**

1. 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. - ISBN978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=4323582>.
2. 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. - ISBN978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=5095904>.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров; под ред. В.Я. Кикоть - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - ISBN978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/883774>

**Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева .? 6-е изд., стер .? Москва : Академия, 2013 .? 304 с .? (Начальное и среднее профессиональное образование) .? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования' .? В пер .? Библиогр. : с. 294-296. (100 шт.)
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

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: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданско-правовой

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.