

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) старший преподаватель, б/с Айдаров Р.А. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), RAAjdarov@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 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:

систематически применять результаты освоения дисциплины в самостоятельной систематической физкультурно-спортивной 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 10 зачетных(ые) единиц(ы) на 342 часа(ов).

Контактная работа - 342 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 342 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. Легкая атлетика	1	0	12	0	0
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	1	0	42	0	0
3.	Тема 3. Лыжная подготовка	2	0	14	0	0
4.	Тема 4. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	2	0	18	0	0
5.	Тема 5. Бадминтон	2	0	6	0	0
6.	Тема 6. Легкая атлетика	2	0	10	0	0
7.	Тема 7. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	2	0	6	0	0
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	3	0	32	0	0
9.	Тема 9. Атлетическая гимнастика	3	0	20	0	0
10.	Тема 10. Бадминтон	3	0	20	0	0
11.	Тема 11. Лыжная подготовка	4	0	18	0	0
12.	Тема 12. Атлетическая гимнастика	4	0	30	0	0
13.	Тема 13. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	4	0	42	0	0
14.	Тема 14. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	5	0	20	0	0
15.	Тема 15. Футбол	5	0	16	0	0
16.	Тема 16. Баскетбол	6	0	16	0	0
17.	Тема 17. Атлетическая гимнастика	6	0	10	0	0
18.	Тема 18. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО	6	0	10	0	0
	Итого		0	342	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Легкая атлетика

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине.

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

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.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Воспитание общей выносливости. Контрольное тестирование

Тема 2. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

Методика самоконтроля в процессе силовой подготовки: ознакомить и провести методическую практику по антропометрическому измерению. Тренировочное занятие 1 по плану.

Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое в процессе силовой тренировки: выполнить методическую практику. Тренировочное занятие 2 по плану.

Методика выполнения тренировочного занятия по силовой подготовке. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки. Тренировочное занятие по плану 3, 4.

Ознакомить и учить технике соревновательного упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Тренировочное занятие по плану 5.

Продолжить учить технике соревновательного упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Проверить знания и продолжить учить технике группы специально-подготовительных подводящих упражнений в сгибании-разгибании рук в упоре лежа. Тренировочное занятие по плану 6.

Продолжить учить технику групп статических упражнений и упражнений для трицепсов.

Совершенствовать технику соревновательного упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и технику группы специально-подготовительных подводящих упражнений. Тренировочное занятие по плану 7,8.

Совершенствовать технику групп развивающих упражнений: статических и для трицепсов. Оценить технику соревновательного упражнения и специально-подводящих упражнений в парах.

Продолжить учить технику для мышц спины и брюшного пресса. Тренировочное занятие по плану 9. Отчет по выполнению месячной тренировочной программы. Контрольное тестирование уровня силовой подготовленности.

Оценить технику групп развивающих упражнений: статических и для трицепсов в парах. Совершенствовать технику для мышц спины и брюшного пресса.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 10. Контрольное тестирование освоения системы упражнений силовой подготовки.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 11,12.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 13.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 14.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 15, 16.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Отчет по выполнению месячной тренировочной программы.

Контрольное тестирование уровня силовой подготовленности. Тренировочное занятие по плану 17.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 18.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 19, 20.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 21.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 22.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 23, 24.

Отчет по выполнению месячной тренировочной программы. Контрольное тестирование уровня общей и силовой подготовленности.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО.

Контрольное тестирование уровня общей и силовой подготовленности. Отчет по выполнению месячной тренировочной программы.

Тема 3. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости.

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км).

Совершенствование техники 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.

Контрольные испытания по лыжным гонкам на 3-5 км.

Тема 4. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

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 элементами баскетбола .

Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке. Тренировочное занятие по плану 1.

Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке. Тренировочное занятие по плану 2.

Методика планирования месячной тренировки по силовой подготовке. Тренировочное занятие по плану 4.

Отчет по выполнению месячной тренировочной программы. Контрольное тестирование уровня силовой подготовленности. Тренировочное занятие по плану 5.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 6.

Развитие силовой и общей выносливости, гибкости для подготовки к обязательным тестам Комплекса ВФСК ГТО. Тренировочное занятие по плану 7,8.

Отчет по выполнению месячной тренировочной программы. Контрольное тестирование уровня силовой подготовленности. Тренировочное занятие по плану 9.

Контрольное тестирование уровня общей и силовой подготовленности. Тренировочное занятие по плану 11,12.

Тема 5. Бадминтон

Ознакомить с техникой способов держания ракетки и передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Учебная игра.

Учить технике способов держания ракетки и передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Учебная игра.

Совершенствовать технику способов держания ракетки и передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Учебная игра.

Ознакомить с техникой ударов по волану справа. Учебная игра.

Учить технике ударов по волану справа. Учебная игра.

Совершенствовать технику с техникой ударов по волану справа. Учебная игра.

Ознакомить с техникой ударов по волану слева. Учебная игра.

Учить технике ударов по волану слева. Учебная игра.

Совершенствовать технику ударов по волану слева. Учебная игра.

Тема 6. Легкая атлетика

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Контрольное тестирование физической подготовленности в обязательных тестах Комплекса ГТО.

Контрольное тестирование физической подготовленности в обязательных тестах Комплекса ГТО.

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

Самоанализ состояния развития и динамики физической подготовленности за учебный год.

Тема 7. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

Общая физическая подготовка.

Инструктирование о мерах безопасности во время занятий физическими упражнениями. Ознакомление с бально-рейтинговой системой оценки успеваемости по дисциплине.

Упражнения специальной физической подготовки (на развитие общей выносливости, координации движений).
Общая физическая подготовка.

Корректирующая гимнастика для мышц спины. Упражнения на внимание. Общая физическая подготовка.

Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Аутотренинг.

Тема 8. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). атлетика.

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.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Воспитание общей выносливости. Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения). Лёгкая атлетика. Обучение прыжку с места.

Воспитание общей выносливости посредством равномерного бега.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. x 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. x 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

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

Повторение техники бега на короткие дистанции: выполнение стартовых положений, техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

Обучение прыжку с места.

Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Лёгкая атлетика.

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места. Лёгкая атлетика.

Контрольное занятие.

Тема 9. Атлетическая гимнастика

Ознакомить, учить, совершенствовать технику упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах

1. Разгибание рук на верхнем блоке
2. Сгибание рук, стоя со штангой
3. Тяга верхнего блока
4. Тяга нижнего блока
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта
6. Разгибание ног сидя на тренажере
7. Сведение рук, сидя на тренажере
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье
9. Гиперэкстензия
10. Подъемы гантелей в стороны

Тема 10. Бадминтон

Ознакомить с техникой ударов по волану снизу. Учебная игра.

Учить технике ударов по волану снизу. Учебная игра.

Совершенствовать технику ударов по волану снизу. Учебная игра.

Ознакомить с техникой короткой подачи в бадминтоне. Учебная игра.

Учить технике короткой подачи в бадминтоне. Учебная игра.

Совершенствовать технику короткой подачи в бадминтоне. Учебная игра.

Ознакомить с техникой ударов по волану сверху. Учебная игра.

Учить технике ударов по волану сверху. Учебная игра.

Совершенствовать технику ударов по волану сверху. Учебная игра.

Ознакомить с техникой высокой далекой подачи. Учебная игра.

Учить технике высокой далекой подачи. Учебная игра.

Совершенствовать технику высокой далекой подачи. Учебная игра.

Тема 11. Лыжная подготовка

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, оценочные средства для контроля успеваемости.

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение основ лыжной техники. Равномерная тренировка низкой интенсивности (ЧСС-130 уд/мин.) на слабопересечённой местности (2-3км).

Совершенствование техники 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 и силовой выносливости.

Совершенствование техники ранее изученных ходов. Обучение переходу от попеременного к одновременному ходу и от одновременного к попеременному ходу. Развитие силы, быстроты, общей выносливости.

Определить степень технической подготовленности учащихся. Развитие общей и специальной выносливости, быстроты, ловкости.

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.

Совершенствование техники торможений падением, упором, плугом; спусков и подъёмов. Совершенствование техники ПДХ, ООХ, ОБХ. Развитие общей выносливости, силы.

Контрольные тестирование по лыжным гонкам.

Тема 12. Атлетическая гимнастика

Ознакомить с техникой высокой далекой подачи. Учебная игра.

Учить технике высокой далекой подачи. Учебная игра.

Совершенствовать технику высокой далекой подачи. Учебная игра.

Ознакомить с техникой плоской подачи. Учебная игра.

Учить технике плоской подачи. Учебная игра.

Совершенствовать технику плоской подачи. Учебная игра.

Ознакомить с техникой ударов по волану на уровне пояса, приёмы игры у сетки. Учебная игра.

Учить технике ударов по волану на уровне пояса, приёмы игры у сетки. Учебная игра.

Совершенствовать ударов по волану на уровне пояса, приёмы игры у сетки. Учебная игра.

Ознакомить с техникой нападающего удара. Учебная игра.

Учить технике нападающего удара. Учебная игра.

Совершенствовать технику нападающего удара. Учебная игра.

Тема 13. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Закрепление технике низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

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

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Контрольное занятие по л/а.

Повторение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

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

Тема 14. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Воспитание общей выносливости.

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования. Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

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

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки (подготовительные упражнения).

Воспитание общей выносливости.

Воспитание специальной выносливости, повторный бег на отрезки 1000 м. х 3-5 раз.

Воспитание скоростной выносливости. Бег на отрезках 200-400 м. х 6-10 раз.

Контрольное занятие.

Тема 15. 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. Учебная игра.

Передача мяча щечкой. Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

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. Учебная игра.

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. Учебная игра.

Передача мяча щечкой. Обработка мяча в одно касание. Жонглирование ногой, бедром, головой. Игра в квадрате 4/2. Учебно-тренировочная игра.

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. Учебная игра.

Остановки катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, пяткой, головой в прыжке.

Тема 16. Баскетбол

Техника передвижений стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии.

Техника передвижений стойки, остановки, повороты. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра.

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

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

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

Ведение мяча с поворотами и переводами мяча за спиной, под ногой. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.

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

Передача мяча с отскоком от пола. Учебная игра.

Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в баскетбол.

Тема 17. Атлетическая гимнастика

Ознакомить, учить, совершенствовать комплекс упражнений с эспандером.

1. Разгибание рук стоя полунаклонно с эспандером.

2. Сгибание рук стоя с эспандером.
3. Тяга эспандера стоя к животу.
4. Тяга эспандера стоя к подбородку.
5. Приседание с эспандером.
6. Приседание в выпаде с эспандером.
7. Сведение рук с эспандером стоя.
8. Наклоны стоя с эспандером.
9. Тяга эспандера стоя ко лбу.
10. Шраги с эспандером.
11. Сгибание рук стоя с эспандером.
12. Подъемы рук в сторону с эспандером.

Развитие силовой выносливости посредством комплекса развивающих упражнений с гантелями для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством развивающих упражнений с диском штанги для различных групп мышц.

Развитие силовой выносливости посредством круговой тренировки на тренажерах.

Тема 18. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (60, 100 м). Прыжки в длину с места.

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

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

Повторение техники низкого и высокого старта, выполнение специально-беговых упражнений.

Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции (800, 2000, 3000 м).

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

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
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	2. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
2	Проверка практических навыков	ОК-8	2. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	2. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 2			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	3. Лыжная подготовка 4. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
2	Проверка практических навыков	ОК-8	5. Бадминтон

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	7. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	8. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
2	Проверка практических навыков	ОК-8	11. Лыжная подготовка
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	8. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	13. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
2	Проверка практических навыков	ОК-8	12. Атлетическая гимнастика
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	13. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	14. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
2	Проверка практических навыков	ОК-8	15. Футбол
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	14. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	ОК-8	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	18. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
2	Проверка практических навыков	ОК-8	16. Баскетбол
3	Письменное домашнее задание	ОК-8	18. Общая физическая подготовка на основе ВФСК ГТО
	Зачет	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.	
Семестр 1					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Текущий контроль					
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
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	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.		
Семестр 2					
Текущий контроль					
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.	
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	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.		
Семестр 3					
Текущий контроль					
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
Проверка практических навыков	Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Письменное домашнее задание	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.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	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.			
Семестр 4					
Текущий контроль					
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
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	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.	3
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	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.		
Семестр 5					
Текущий контроль					
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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	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.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	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.		
Семестр 6					
Текущий контроль					

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 упражнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	2
Письменное домашнее задание	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.	3
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	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 [F2844298/FOS_converted.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf)

Семестр 1

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Тема 2

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

2. Проверка практических навыков

Тема 2

Проверка практических навыков владения техникой тренировочных упражнений программы силовой подготовки

Тестовое упражнение

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от платформы на полу

Специально подготовительные подводящие упражнения

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях

3. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с широкой постановкой рук

4. Сгибание-разгибание в упоре лежа на коленях с узкой постановкой рук

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (скамья, низкая перекладина и др.)
6. Полусгибание-разгибание рук в упоре лежа с различной высотой бруска
7. Глубокое сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры (на скамейках и др. опор)
Специально подготовительные развивающие упражнения
Статические упражнения
8. Удержание положения упора лежа сзади от скамейки и др.
9. Удержание положения упора лежа с полусогнутыми руками
10. Удержание положения упора лежа на предплечьях - планка.
11. Удержание положения упора лежа на одной руке попеременно
Развивающие упражнения для трицепсов
12. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от опоры с узкой постановкой рук
13. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади от скамьи
Развивающие упражнения для мышц спины
14. Разгибание туловища в упоре лежа сзади от скамейки
15. Подтягивание на низкой перекладине (к подбородку) высота перекладины 90 см
16. Разгибание туловища в упоре лежа на бедрах
17. Подтягивание на низкой перекладине к груди, облегченный вариант, высота перекладины 120-130 см
Развивающие упражнения для мышц пресса
18. Поднимание (отпускание) согнутых ног в висе на перекладине
19. Поднимание (отпускание) туловища из положения лежа на спине согнув ноги в парах, либо закрепив ноги и др.

3. Письменное домашнее задание

Тема 2

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

https://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 3, 4

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Проверка практических навыков

Тема 5

Проверка практических навыков по бадминтону

1. Способы держания ракетки
2. Передвижения в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады)
3. Удары по волану справа.
4. Удары по волану слева
5. Поддача волана короткая
Овладение методическими навыками тренировочной программы силовой подготовки
6. Методика антропометрических измерений обхватов тела и толщины кожно-жировых складок.
7. Методика измерения и оценки субъективных показателей самоконтроля и пульса в покое и при тренировочной нагрузке.
8. Методика ведения дневника тренировок, подсчет физической нагрузки, составления отчета месячной тренировки.
9. Методика выполнения тренировочного занятия по силовой подготовке.
10. Методика составления программы тренировочного занятия по силовой подготовке.

3. Письменное домашнее задание

Тема 7

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

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

Тема 8

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Проверка практических навыков

Тема 11

Проверка практических навыков по лыжным гонкам

1. Попеременный двухшажный классический ход.
2. Попеременный двухшажный коньковый ход.
3. Подъем лесенкой.
4. Спуск в стойке устойчивости.
5. Повороты с переступанием вправо и влево.
6. Транспортировка лыж.
7. Подбор лыж.
8. Подъем елочкой.
9. Торможение плугом.
10. Торможение полуплугом

3. Письменное домашнее задание

Тема 8

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

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

Тема 13

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Проверка практических навыков

Тема 12

Проверка практических навыков по атлетической гимнастике

1. Разгибание рук на верхнем блоке
2. Сгибание рук, стоя со штангой
3. Тяга верхнего блока
4. Тяга нижнего блока
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта
6. Разгибание ног сидя на тренажере
7. Сведение рук, сидя на тренажере
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье
9. Гиперэкстензия
10. Подъемы гантелей в стороны

3. Письменное домашнее задание

Тема 13

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

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

Тема 14

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Проверка практических навыков

Тема 15

Проверка практических навыков по футболу:

1. Жонглирование бедром
2. Жонглирование носком
3. Смешанное жонглирование мячом (при касании бедром, голеностопом, пяткой, носком)
4. Ведение мяча по прямой
5. Обведение мячом
6. Вбрасывание мяча в поле из-за боковой линии.
7. Передачи мяча
8. Ведение мяча
9. Штрафные удары
10. Угловой удар

3. Письменное домашнее задание

Тема 14

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

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

Тема 18

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F1851922872/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf

2. Проверка практических навыков

Тема 16

Проверка практических навыков по баскетболу

1. Ведение мяча.
2. Штрафной бросок мяча.
3. Передачи мяча от груди.
4. Передачи мяча от плеча.
5. Броски мяча после ведения.
6. Остановка прыжком.
7. Повороты на месте с мячом.
8. Комбинация из разученных элементов.
9. Вырывание мяча у соперника.
10. Броски с трехочковой зоны

3. Письменное домашнее задание

Тема 18

Самоанализ состояния и динамики физической подготовленности и физического развития в процессе физического воспитания в вузе

https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F2844298/FOS_converted.pdf

Зачет

Зачетные нормативы:

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
Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 1			
Текущий контроль			
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 2			
Текущий контроль			
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Зачет			-
Семестр 4			
Текущий контроль			
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
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	-
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	2	-
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	-
		Всего:	50
Зачет			-

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)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>К занятиям допускаются студенты, которые прошли медицинский осмотр и не имеют противопоказаний по состоянию здоровья, прошли инструктаж по технике безопасности, имеют спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</p> <p>При неявке на практическое занятие по причине заболевания необходимо принести медицинскую справку. Пропущенные занятия в период лечения и освобождения от нагрузок считаются уважительными.</p> <p>Для повышения эффективности курса физического воспитания рекомендуется выполнять самоанализ и самооценку каждого практического занятия. Это позволит осмыслить результаты тренировочной деятельности, успешно преодолеть возникающие трудности, самовоспитать в себе необходимые качества, наметить дальнейшие задачи по совершенствованию тренировочной деятельности и физического состояния.</p> <p>Для обеспечения адекватной самооценки каждого практического занятия рекомендуется придерживаться следующих критериев.</p> <p>Критерии самооценки выполненной тренировки.</p> <p>На оценку удовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение психологически настроить себя. Проявлены высокая сосредоточенность, концентрация, активное самостимулирование на предстоящую тренировку и преодоление трудностей. 2. Бег. Стремление пробежать без перехода на шаг, поддержание заданного темпа, проявление выдержки. 3. Разминка. Энергичная, проработка всех суставов. 4. Усвоение двигательных навыков. Концентрация внимания на изучаемом материале, самоустановка на полное поминание и правильное выполнение задания с первой попытки. 5. Освоение физической нагрузки. Выполнены все упражнения в запланированном объеме и с правильной техникой. <p>На оценку неудовлетворительно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение психологически настроить себя. Проявлены отсутствие концентрации и сосредоточенности, частое отвлечение, отсутствие внутреннего стимулирования 2. Бег. Частый переход на шаг, недостаточная волевая выдержка при нарастании утомления. 3. Разминка. Вялое выполнение, без концентрации, не все суставы проработаны 4. Усвоение двигательных навыков. Недостаточно внимательное отношение к изучаемому материалу, отсутствие самоустановки на полное поминание и правильное выполнение. Грубые и частые ошибки в выполнении усваиваемых заданий. 5. Освоение физической нагрузки. Выполнил не все упражнения по плану по субъективным причинам. <p>Для повышения эффективности и осознанности прохождения курса практических занятий может быть рекомендовано ведение рабочей тетради по физической культуре в виде дневника тренировок с указанием даты проведения занятия, заданий, самоанализа и самооценки выполнения тренировочных упражнений, субъективных и объективных показателей физического состояния, личных достижений и рекордов.</p> <p>Комплексный анализ показателей самоконтроля позволяет получить более полную информацию о воздействии физических упражнений на организм и в случае необходимости вносить коррективы в тренировочные планы для повышения эффективности тренировочных нагрузок и исключения отрицательного воздействия физической нагрузки на состояние здоровья.</p>
тестирование физической подготовки	<p>К тестированию физической подготовленности допускаются студенты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; 2) прошедшие соответствующую подготовку; 3) имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям тестирования; 4) выполнившие необходимую и достаточную разминку для проявления максимальных возможностей и готовые психологически. <p>Для зачета результатов тестирования необходимо соблюдать правила выполнения тестов, и проявить максимальные возможности при их выполнении.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
проверка практических навыков	<p>Для усвоения навыков рекомендуется пройти поэтапную подготовку.</p> <p>На первом этапе усвоения необходимо ознакомиться с выполняемой деятельностью. Для этого нужно выяснить цель деятельности, показатели ее эффективности. Далее следует определить из каких и какого количества более мелких выполняемых операций состоит выполняемая деятельность. Для этого следует опираться на схему последовательного выполнения изучаемой деятельности данную преподавателем в дидактическом материале либо составить самостоятельно и изобразить ее в рабочей тетради и описать.</p> <p>На втором этапе рекомендуется проделать каждую из операций отдельно, вслух комментируя то, что выполняется. При этом рекомендуется контролировать полноту, последовательность, правильность выполнения операций в соответствии с ориентировочной схемой реализуемой деятельности.</p> <p>На третьем этапе деятельность выполняется без опоры на внешние источники информации, вслух комментируя и контролируя каждую операцию.</p> <p>На четвертом этапе выполнение деятельности доводится до автоматизма. Для этого она прорабатывается многократно (3-7 раз).</p> <p>При оценивании выполняемых заданий учитывается полнота практических операций входящих в состав контролируемых навыков, правильность их исполнения. Автоматизация исполнения задается временем, отведенным на осуществление задания.</p>
письменное домашнее задание	<p>Письменные домашние работы самоанализ уровня физической подготовленности и физического развития выполняются по дидактическому материалу, заранее подготовленному и выданному преподавателем. Эти работы направлены на формирование практических умений и навыков систематического самоконтроля студентами за личным физическим состоянием, анализе его динамики в процессе систематических занятий физическими упражнениями, составления рекомендаций для дальнейшего саморазвития.</p> <p>Для выполнения письменной домашней работы рекомендуется вначале внимательно ознакомиться с дидактическими материалами, раскрывающими цель, задачи, последовательность и правильность выполнения необходимых заданий.</p> <p>После ознакомления с работой рекомендуется выполнить самопроверку усвоения теоретической части практической работы.</p> <p>Для последовательного и верно выполнения работы рекомендуется использовать приведенный пошаговый алгоритм заданий и выполнять отметку для самоконтроля после выполнения каждого задания.</p> <p>Работа засчитывается, если все приведенные в алгоритме задания выполнены, сделан полный самоотчет, даны рекомендации для дальнейшего саморазвития.</p>
зачет	<p>Для успешной сдачи зачета студенты должны:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. освоить не менее чем на 80% программы практических занятий (посещаемость); 2. пройти тестирование по общей физической подготовленности; 3. продемонстрировать освоение двигательных навыков, предусмотренные программой; 4. выполнить самоанализ достигнутого уровня и динамики физического состояния (физической подготовленности и (или) физического развития) за учебный семестр, выработать рекомендации по его дальнейшему саморазвитию. <p>Суммарно по ходу освоения дисциплины можно набрать 100 баллов. Баллы за работу в течение семестра (50 баллов) формируются следующим образом: - баллы за выполнение программы каждого занятия (по 2 балла); до 10 баллов за спортивную активность - участие в спортивных мероприятиях; - до 10 баллов за успешное освоение двигательных навыков учебной программы (определенного для каждого конкретного семестра). На итоговом зачете баллы формируются следующим образом: - до 10 баллов за успешное выполнение каждого из тестов по физической подготовленности. Для получения зачета по физической культуре необходимо суммарно набрать не менее 56 баллов.</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 45.03.02 "Лингвистика" и профилю подготовки "Теоретическая и прикладная лингвистика".

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: 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:

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. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Григорович Е. С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : 'Вышейшая шко-ла', 2014. - 353 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.
3. 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>
4. 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. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/883774>

Дополнительная литература:

1. Айдаров Р.А. Жим штанги лежа: техника выполнения и система специально-подготовительных упражнений: методическое пособие / Айдаров Р.А. - Набережные Челны: Лаб. операт. полиграфии Набережночелнинского института (филиала) Казанского (Приволжского) федерального университета, 2013.т - 125 с.
2. Айдаров Р.А. Готовимся к выполнению норм Комплекса ГТО: рабочая тетрадь тренировочной программы в подтягивании из виса на высокой перекладине для юношей на 24 занятия: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Р.А. Айдаров, И.С. Ихсанов, Н.Х. Гжемская, Набережночелнинский институт КФУ. - Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр, 2018.-108 с
3. Айдаров Р.А. Готовимся к выполнению норм комплекса ГТО: рабочая тетрадь тренировочной программы в сгибании и разгибании рук в упоре лежа для девушек на 24 занятия: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Р.А. Айдаров, И.С. Ихсанов, И.Г. Калина, Набережночелнинский институт КФУ. - Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр, 2018. - 107 с.
4. Калина И.Г. Общеразвивающие упражнения на учебных занятиях по физической культуре со студентами колледжа: методические рекомендации / И.Г. Калина, А.Н. Кудяшева. - Изд. 2-е. - Набережные Челны : Лаб. операт. полиграфии, 2013. - 59 с.

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.

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