

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет иностранных языков



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б1.В.08

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

Профиль подготовки: Перевод и переводоведение (Английский язык, Китайский язык)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Шаймарданова Л.Ш.

Рецензент(ы): Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет иностранных языков):

Протокол заседания УМК No ___ от "___" _____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
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
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 основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
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 к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Шаймарданова Л.Ш. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), LSShajmardanova@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-11	готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития
ОК-4	готовностью к работе в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнерских отношений
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

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Должен уметь:

- применять на практике знания и умения, полученные на занятиях;
- составлять комплексы разминки с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.

Должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
- терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;
- способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития;
- готовностью к работе в коллективе, социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, проявлять уважение к людям, нести ответственность за поддержание доверительных партнерских отношений
- 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

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.08 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 45.03.02 "Лингвистика (Перевод и переводоведение (Английский язык, Китайский язык))" и относится к вариативной части.

Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 2, 3, 4, 5, 6, 7 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 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 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; зачет в 7 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	20	0	0
2.	Тема 2. Волейбол	2	0	18	0	0
3.	Тема 3. Гимнастика	2	0	8	0	0
4.	Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	2	0	8	0	0
5.	Тема 5. Лыжный спорт	3	0	16	0	0
6.	Тема 6. Спортивные игры: Баскетбол	3	0	16	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	3	0	16	0	0
8.	Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	3	0	6	0	0
9.	Тема 9. Легкая атлетика	4	0	20	0	0
10.	Тема 10. Гимнастика	4	0	14	0	0
11.	Тема 11. Спортивные игры: Волейбол	4	0	16	0	0
12.	Тема 12. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	4	0	4	0	0
13.	Тема 13. Лыжный спорт	5	0	8	0	0
14.	Тема 14. Спортивные игры: Баскетбол.	5	0	4	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	5	0	14	0	0
16.	Тема 16. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	5	0	8	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	5	0	20	0	0
18.	Тема 18. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	6	0	12	0	0
19.	Тема 19. Гимнастика	6	0	20	0	0
20.	Тема 20. Волейбол	6	0	22	0	0
21.	Тема 21. Лыжный спорт	7	0	10	0	0
22.	Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	7	0	10	0	0
23.	Тема 23. Спортивные игры: Баскетбол	7	0	20	0	0
24.	Тема 24. Легкая атлетика	7	0	18	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 2. Волейбол

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 3. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 5. Лыжный спорт

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 6. Спортивные: Баскетбол

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 7. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 9. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 10. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 11. Спортивные: Волейбол

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 12. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 13. Лыжный спорт

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 14. Спортивные: Баскетбол.

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двусторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 15. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 16. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 17. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 18. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 19. Гимнастика

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку в парах на матах. Активные и пассивные растяжки в парах. Упражнения для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения на скамейке и со скамейкой. Упражнения в равновесии, висы и упоры на брусьях, опорный прыжок, акробатика. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах. Упражнения в парах сидя и лежа на матах, у стены и у станка. Элементы акробатики: мост, стойка на лопатках, шпагат. Методика проведения разминки на занятиях гимнастикой. Развитие силы. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног. Комбинации и упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья, кольца, лазанье по канату, на бревне. Круговая тренировка на развитие различных групп мышц. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 20. Волейбол

Ознакомление с правилами игры в волейбол. Методика проведения разминки при занятиях волейболом. Стойки волейболиста, перемещения приставными шагами в различных направлениях. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера. Отбивания, стоя у стены. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре. Отбивания в парах и в тройках. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу. То же через сетку. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу. Верхняя и боковая подача мяча. Передачи мяча в парах. Нападающий удар с места. Выход игрока на прием снизу с подачи. Игра через сетку с заданиями. Судейство. Изучение атакующего удара, блокировка, скидки, передача мяча в прыжке. Двусторонняя игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 21. Лыжный спорт

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Знакомство с учебной лыжей. Передвижение по местности. Передвижение по пересеченной местности произвольными ходами. Согласованность движений рук и ног в попеременных классических ходах. Подъемы и спуски различными способами. Передвижение по пересеченной местности с использованием изученных приемов. Передвижение по пересеченной местности одновременным 2-шажным и одновременным 1-шажным классическими ходами. Совершенствование попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Передвижение по пересеченной местности в равномерном темпе. Обучение коньковым ходам. Преодоление крутых спусков и подъемов. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 23. Спортивные: Баскетбол

Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Методика проведения разминки при занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Прием мяча. Передача мяча. Передвижения. Остановки с мячом. Передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу с различных дистанций. Судейство. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости с использованием баскетбольного мяча, прыжками и бегом. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Тема 24. Легкая атлетика

Общие принципы обучения студентов видам легкой атлетики. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Бег в чередовании с ходьбой небольших дистанций в свободном темпе и с произвольным дыханием. Ознакомление с правильным дыханием, ритмом дыхания при беге в медленном темпе. Высокий старт в беге на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе и с изменением скорости. Финишный рывок. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег на короткие дистанции, финишный рывок. Повторный бег. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, в равномерном темпе. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Различные способы передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты с разбега. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

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 2			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	1. Легкая атлетика 2. Волейбол 3. Гимнастика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	1. Легкая атлетика 2. Волейбол 3. Гимнастика
	Зачет		
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	5. Лыжный спорт 6. Спортивные: Баскетбол 7. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	5. Лыжный спорт 6. Спортивные: Баскетбол 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)
	Зачет		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	9. Легкая атлетика 10. Гимнастика 11. Спортивные: Волейбол
2	Письменное домашнее задание	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	9. Легкая атлетика 10. Гимнастика 12. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)
	Зачет		
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	13. Лыжный спорт 14. Спортивные: Баскетбол. 15. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	13. Лыжный спорт 14. Спортивные: Баскетбол. 16. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)
	Зачет		
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-4 , ОК-8 , ОК-11	19. Гимнастика 20. Волейбол
2	Письменное домашнее задание	ОК-4 , ОК-8 , ОК-11	18. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг) 19. Гимнастика 20. Волейбол
	Зачет		
Семестр 7			
	Текущий контроль		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	21. Лыжный спорт 23. Спортивные: Баскетбол 24. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8 , ОК-4 , ОК-11	21. Лыжный спорт 23. Спортивные: Баскетбол 24. Легкая атлетика
	Зачет		

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 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, присутствуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, присутствуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнения неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1

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.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
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 неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
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.	2
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
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 неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	1
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.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
Семестр 5					
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
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.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
Семестр 6					
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

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.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		
Семестр 7					
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
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.	2
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

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

Семестр 2

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2, 3

ЮНОШИ

- 1.Бег 100 м (с)
- 2.Бег 1000 м (мин, с)
- 3.Бег 3000 м (мин, с)
- 4.Бег на лыжах 5 км (мин, с)
- 5.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
- 7.Прыжок в длину с места (см)
- 8.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 11.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12.Прием мяча сверху
- 13.Прием мяча снизу
- 14.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

- 1.Бег 100 м (с)
- 2.Бег 1000 м (мин, с)
- 3.Бег 2000 м (мин, с)
- 4.Бег на лыжах 3 км (мин, с)
- 5.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6.Прыжки в длину с места (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12.Прием мяча сверху
- 13.Прием мяча снизу
- 14.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

2. Письменное домашнее задание

Темы 1, 2, 3

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

История развития легкой атлетики в России .

История развития легкой атлетики в Татарстане.

История развития лыжных гонок в России .

История развития лыжных гонок в Татарстане.

История развития волейбола в России .

История развития волейбола в Татарстане.

История развития баскетбола в России .

История развития баскетбола в Татарстане.

Зачет

Вопросы к зачету:

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Понятия в области физической культуры.
- 3.Здоровье как социальная категория.
- 4.Уровень здоровья как характеристика общества.
- 5.Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
- 7.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 8.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
- 9.Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 10.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 11.Субъективные показатели самоконтроля.
- 12.Объективные показатели самоконтроля.
- 13.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 14.Функциональные пробы.
- 15.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 16.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

Семестр 3

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 6, 7

ЮНОШИ

- 1.Бег 100 м (с)
- 2.Бег 1000 м (мин, с)
- 3.Бег 3000 м (мин, с)
- 4.Бег на лыжах 5 км (мин, с)
- 5.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
- 7.Прыжок в длину с места (см)
- 8.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 11.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12.Прием мяча сверху
- 13.Прием мяча снизу
- 14.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

- 1.Бег 100 м (с)
- 2.Бег 1000 м (мин, с)
- 3.Бег 2000 м (мин, с)
- 4.Бег на лыжах 3 км (мин, с)
- 5.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6.Прыжки в длину с места (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12.Прием мяча сверху
- 13.Прием мяча снизу
- 14.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

2. Письменное домашнее задание

Темы 5, 6, 8

История развития легкой атлетики в России .

История развития легкой атлетики в Татарстане.

История развития лыжных гонок в России .

История развития лыжных гонок в Татарстане.

История развития волейбола в России .

История развития волейбола в Татарстане.

История развития баскетбола в России .

История развития баскетбола в Татарстане.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.
4. Уровень здоровья как характеристика общества.
5. Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
7. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
9. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
10. Критерии дозирования физических нагрузок.
11. Субъективные показатели самоконтроля.
12. Объективные показатели самоконтроля.
13. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
14. Функциональные пробы.
15. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 9, 10, 11

ЮНОШИ

- 1 Бег 100 м (с)
- 2 Бег 1000 м (мин, с)
- 3 Бег 3000 м (мин, с)
- 4 Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 5 Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
- 6 Прыжок в длину с места (см)
- 7 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 8 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 9 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

ДЕВУШКИ

- 1 Бег 100 м (с)
- 2 Бег 1000 м (мин, с)
- 3 Бег 2000 м (мин, с)
- 4 Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 5 Прыжки в длину с места (см)
- 6 Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 7 Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 8 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 9 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

2. Письменное домашнее задание

Темы 9, 10, 12

История развития легкой атлетики в России .

История развития легкой атлетики в Татарстане.

История развития лыжных гонок в России .

История развития лыжных гонок в Татарстане.

История развития волейбола в России .

История развития волейбола в Татарстане.

История развития баскетбола в России .

История развития баскетбола в Татарстане.

Зачет

Вопросы к зачету:

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Понятия в области физической культуры.
- 3.Здоровье как социальная категория.
- 4.Уровень здоровья как характеристика общества.
- 5.Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
- 7.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 8.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
- 9.Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 10.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 11.Субъективные показатели самоконтроля.
- 12.Объективные показатели самоконтроля.
- 13.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 14.Функциональные пробы.
- 15.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 16.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

Семестр 5

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 13, 14, 15

ЮНОШИ

- 1.Бег 100 м (с)
- 2.Бег 1000 м (мин, с)
- 3.Бег 3000 м (мин, с)
- 4.Бег на лыжах 5 км (мин, с)
- 5.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
- 7.Прыжок в длину с места (см)
- 8.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 11.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12.Прием мяча сверху
- 13.Прием мяча снизу
- 14.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

- 1.Бег 100 м (с)
- 2.Бег 1000 м (мин, с)
- 3.Бег 2000 м (мин, с)
- 4.Бег на лыжах 3 км (мин, с)
- 5.Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6.Прыжки в длину с места (см)
- 7.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8.Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10.Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11.Подача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12.Прием мяча сверху
- 13.Прием мяча снизу
- 14.Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15.Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

2. Письменное домашнее задание

Темы 13, 14, 16

История развития легкой атлетики в России .

История развития легкой атлетики в Татарстане.

История развития лыжных гонок в России .

История развития лыжных гонок в Татарстане.

История развития волейбола в России .
История развития волейбола в Татарстане.
История развития баскетбола в России .
История развития баскетбола в Татарстане.

Зачет

Вопросы к зачету:

ЮНОШИ и ДЕВУШКИ

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Понятия в области физической культуры.
- 3.Здоровье как социальная категория.
- 4.Уровень здоровья как характеристика общества.
- 5.Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
- 7.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 8.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
- 9.Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
- 10.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 11.Субъективные показатели самоконтроля.
- 12.Объективные показатели самоконтроля.
- 13.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 14.Функциональные пробы.
- 15.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 16.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

Семестр 6

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 19, 20

ЮНОШИ

- 1 Бег 100 м (с)
- 2 Бег 1000 м (мин, с)
- 3 Бег 3000 м (мин, с)
- 4 Бег на лыжах 5 км (мин, с)
- 5 Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6 Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
- 7 Прыжок в длину с места (см)
- 8 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 9 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 10 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)

ДЕВУШКИ

- 1 Бег 100 м (с)
- 2 Бег 1000 м (мин, с)
- 3 Бег 2000 м (мин, с)
- 4 Бег на лыжах 3 км (мин, с)
- 5 Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6 Прыжки в длину с места (см)
- 7 Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8 Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

2. Письменное домашнее задание

Темы 18, 19, 20

История развития легкой атлетики в России .
История развития легкой атлетики в Татарстане.
История развития лыжных гонок в России .
История развития лыжных гонок в Татарстане.
История развития волейбола в России .
История развития волейбола в Татарстане.
История развития баскетбола в России .
История развития баскетбола в Татарстане.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.
4. Уровень здоровья как характеристика общества.
5. Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
7. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
9. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
10. Критерии дозирования физических нагрузок.
11. Субъективные показатели самоконтроля.
12. Объективные показатели самоконтроля.
13. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
14. Функциональные пробы.
15. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

Семестр 7

Текущий контроль

1. Тестирование физической подготовки

Темы 21, 23, 24

ЮНОШИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 3000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
7. Прыжок в длину с места (см)
8. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

ДЕВУШКИ

1. Бег 100 м (с)
2. Бег 1000 м (мин, с)
3. Бег 2000 м (мин, с)
4. Бег на лыжах 3 км (мин, с)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Прыжки в длину с места (см)
7. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
8. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
11. Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
12. Прием мяча сверху
13. Прием мяча снизу
14. Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
15. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

2. Письменное домашнее задание

Темы 21, 23, 24

- История развития легкой атлетики в России .
- История развития легкой атлетики в Татарстане.
- История развития лыжных гонок в России .
- История развития лыжных гонок в Татарстане.
- История развития волейбола в России .

История развития волейбола в Татарстане.
История развития баскетбола в России .
История развития баскетбола в Татарстане.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры.
3. Здоровье как социальная категория.
4. Уровень здоровья как характеристика общества.
5. Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
7. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
8. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
9. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
10. Критерии дозирования физических нагрузок.
11. Субъективные показатели самоконтроля.
12. Объективные показатели самоконтроля.
13. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
14. Функциональные пробы.
15. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
16. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

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

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
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	40
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.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
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	40

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
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.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
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	40
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.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
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	40
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.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
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	40
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.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 7			
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	40
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.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
2. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
3. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Вышедко А. М. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>
2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Библиотека международной спортивной информации - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>
 Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
 Электронные медицинские книги / спортивная медицина - <http://bmsi.ru/books>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя. На занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре допускаются студенты одетые в спортивную одежду и обувь, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр.

Вид работ	Методические рекомендации
тестирование физической подготовки	Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки. Контрольные нормативы сдаются на практических занятиях. Обучающиеся выполняют различные физические упражнения. Оценивается уровень технической подготовки по теме, количественное выполнение контрольного норматива (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка).
письменное домашнее задание	Письменное домашнее задание пишется на основании изучения предложенной преподавателем литературы или литературы самостоятельно найденной студентом. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий по данной дисциплине.
зачет	Текущая аттестация по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме выполнения контрольных нормативов и письменного домашнего задания. Зачет по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме выполнения контрольных нормативов.

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

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

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.

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

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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 Перевод и переводоведение (Английский язык, Китайский язык) .