

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 Б1.Б.28

Специальность: 45.05.01 - Перевод и переводоведение

Специализация: Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений

Квалификация выпускника: лингвист-переводчик

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Кудяшев Н.Х.

**Рецензент(ы):** Тагирова Н.П.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Высшей школы экономики и права (Отделение юридических и социальных наук) (Набережночелнинский институт (филиал)):

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) доцент, к.н. Кудяшев Н.Х. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), NHKudyashev@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-8	способностью самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен демонстрировать способность и готовность:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

уметь:

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

владеть:

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.28 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 45.05.01 "Перевод и переводоведение (Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части. 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. Общая физическая подготовка	1	0	10	0	0
2.	Тема 2. Легкая атлетика	1	0	10	0	0
3.	Тема 3. Атлетическая гимнастика	1	0	10	0	0
4.	Тема 4. Волейбол	1	0	6	0	0
5.	Тема 5. Лыжная подготовка	2	0	12	0	0
6.	Тема 6. Бадминтон	2	0	12	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	12	0	0
8.	Тема 8. Легкая атлетика	3	0	10	0	0
9.	Тема 9. Бадминтон	3	0	6	0	0
10.	Тема 10. Атлетическая гимнастика	3	0	10	0	0
11.	Тема 11. Волейбол	3	0	10	0	0
12.	Тема 12. Лыжная подготовка	4	0	24	0	0
13.	Тема 13. Баскетбол	4	0	24	0	0
14.	Тема 14. Легкая атлетика	4	0	24	0	0
15.	Тема 15. Легкая атлетика	5	0	26	0	0
16.	Тема 16. Футбол	5	0	16	0	0
17.	Тема 17. Волейбол	5	0	20	0	0
18.	Тема 18. Атлетическая гимнастика	5	0	28	0	0
19.	Тема 19. Волейбол	6	0	12	0	0
20.	Тема 20. Бадминтон	6	0	12	0	0
21.	Тема 21. Настольный теннис	6	0	12	0	0
22.	Тема 22. Атлетическая гимнастика	6	0	16	0	0
23.	Тема 23. Легкая атлетика	6	0	20	0	0
	Итого		0	342	0	0

##### 4.2 Содержание дисциплины

###### Тема 1. 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).

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

Упражнения на расслабление (аутотренинг). Дыхательные упражнения ? 2 ч.

Попутная тренировка в режиме дня.

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

Упражнения на внимание, гимнастика для глаз.

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

###### Тема 2. Легкая атлетика

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

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

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

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

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

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

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.

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

Обучение прыжку с места.

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

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

### **Тема 3. Атлетическая гимнастика**

Обучить технике упражнений на тренажерах (уступающий режим, преодолевающий режим, статический режим, правильное дыхание).

Обучить технике упражнений со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами).

Обучить технике силовых упражнений с весом собственного тела для различных мышечных групп.

Комплекс упражнений ♦ 1 с гантелями.

Комплекс упражнений ♦ 2 на тренажерах и со свободными отягощениями.

Контрольное занятие.

### **Тема 4. Волейбол**

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

### **Тема 5. 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.

### **Тема 6. Бадминтон**

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа.

Техника ударов по волану слева.

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

Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи.

Техника высокой атакующей подачи.

Техника плоской подачи.

Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки.

Нападающий удар в бадминтоне.

Учебная игра.

### **Тема 7. Легкая атлетика**

Обучение технике бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование.

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

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

Воспитание общей выносливости.

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

Обучение прыжку с места.

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

Закрепление техники низкого старта, стартового разгона, финиширования.

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

Контрольное занятие по л/а.

### **Тема 8. Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений.

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

### **Тема 9. Бадминтон**

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приемы игры у сетки. Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

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

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

### **Тема 11. Волейбол**

Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

### **Тема 12. 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 слабопересеченной местности (2-3км).

Совершенствование техники поворота переступанием. Обучение технике одновременного бесшажного хода (ОБХ). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе (ПДХ). Развитие общей выносливости.

### **Тема 13. Баскетбол**

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

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.

### **Тема 14. Легкая атлетика**

Способы держания ракетки. Техника ударов по мячу. Техника ударов по мячу слева. Техника ударов по мячу снизу. Подачи в настольном теннисе. Техника ударов по мячу сверху. Тактические приемы игры. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор правил одиночной игры, игры а парах. Судейство. Учебная игра.

### **Тема 15. Легкая атлетика**

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений.

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

### **Тема 16. Футбол**

Ведение мяча, изменяя направление и скорость передвижения. Отбор мяча перехватом; в выпаде.

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

Сдача контрольных нормативов по футболу.

### **Тема 17. Волейбол**

Игровая стойка. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

### **Тема 18. Атлетическая гимнастика**

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

#### Тема 19. Волейбол

Игровая стойка. Приём и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Прыжки, падения, бег приставными шагами. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Контрольное тестирование уровня овладения техническими элементами игры в волейбол.

#### Тема 20. Бадминтон

Способы держания ракетки и техника передвижений в бадминтоне (прыжки, повороты, выпады). Техника ударов по волану справа. Техника ударов по волану слева. Техника ударов по волану снизу. Техника короткой подачи в бадминтоне. Техника ударов по волану сверху. Техника высокой далекой подачи. Техника высокой атакующей подачи. Техника плоской подачи. Техника ударов по волану на уровне пояса. Тактические приёмы игры у сетки. Нападающий удар в бадминтоне. Учебная игра.

#### Тема 21. Настольный теннис

Способы держания ракетки. Техника ударов по мячу. Техника ударов по мячу слева. Техника ударов по мячу снизу. Поддачи в настольном теннисе. Техника ударов по мячу сверху. Тактические приёмы игры. Нападающий удар в настольном теннисе. Разбор правил одиночной игры, игры а парах. Судейство. Учебная игра.

#### Тема 22. Атлетическая гимнастика

Упражнения со свободными отягощениями (гантелями, штангами, бодибарами). Упражнения с весом собственного тела для различных мышечных групп. Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах и со свободными отягощениями. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц рук.

#### Тема 23. Легкая атлетика

Бег на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Бег на короткие (30, 100 м) и средние дистанции (800, 1500 м). Выполнение специально-беговых упражнений. Воспитание общей выносливости. 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).

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

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

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

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 1</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	1. Общая физическая подготовка 2. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	4. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	5. Лыжная подготовка 6. Бадминтон
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	6. Бадминтон
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 3</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	8. Легкая атлетика 11. Волейбол
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	10. Атлетическая гимнастика
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 4</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	12. Лыжная подготовка 14. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	13. Баскетбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 5</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	15. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	16. Футбол
3	Проверка практических навыков	ОК-8	17. Волейбол
	<b>Зачет</b>	ОК-8	
<b>Семестр 6</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Тестирование физической подготовки	ОК-8	23. Легкая атлетика
2	Письменное домашнее задание	ОК-8	21. Настольный теннис
	<b>Зачет</b>	ОК-8	

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

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

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 5</b>					
<b>Текущий контроль</b>					
Тестирование физической подготовки	Полное выполнение контрольных нормативов. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.	Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения 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 серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
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.	3
	<b>Зачтено</b>		<b>Не зачтено</b>		
<b>Зачет</b>	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
<b>Семестр 6</b>					
<b>Текущий контроль</b>					

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

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

#### Семестр 1

#### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 1, 2

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 4

оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ -

<https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=1953>).

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 2

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 5, 6

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F9467523/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F9467523/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 6

Необходимо дать письменный ответ на вопросы:

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

#### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 3

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Темы 8, 11

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F9467523/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F9467523/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 10

Пройти тестирование:

1. В каком веке появился волейбол как игра:  
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:  
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:  
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:  
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово ?волейбол?:  
а) удар с лёта и мяч; б)удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):  
а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):  
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):  
а) 280-300; б) 350; в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.  
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:  
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?  
а) с площадки;  
б) из-за лицевой линии;  
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?  
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):  
а) 2; б) 5; в) 3.
14. Как выполняется переход команды на площадке?  
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
15. Либеро ? это?  
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в?  
а) 7; б) 4; в) 6.
17. Что такое ?Пайп??  
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **Семестр 4**

##### **Текущий контроль**

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

Темы 12, 14

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F682069496/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F682069496/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

##### **2. Письменное домашнее задание**

Тема 13

Ответить на следующие вопросы:

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

#### **Зачет**

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### **Семестр 5**

##### **Текущий контроль**

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

Тема 15

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## 2. Письменное домашнее задание

Тема 16

Оценка уровня приобретенных теоретических знаний по вопросам:

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

(для автоматизированного опроса используются тесты, расположенные в ЭОР на сайте КФУ -

<https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=2254>).

## 3. Проверка практических навыков

Тема 17

1. Передача мяча сверху
2. Передача мяча снизу
3. Передача мяча сверху в парах
4. Передача мяча снизу в парах
5. Поддача сверху
6. Поддача снизу
7. Атакующий удар
8. Блок
9. Поддача по зонам
10. Участие в соревнованиях среди академических групп

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

## Семестр 6

### Текущий контроль

#### 1. Тестирование физической подготовки

Тема 23

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F9467523/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F9467523/kontrolnye_normativy_po_prakticheskim_navykam_po_vidam_sporta.pdf)

#### 2. Письменное домашнее задание

Тема 21

Размеры площадки для игры в бадминтон?

Максимальное количество геймов в бадминтоне?

Что может выбрать игрок, выигравший жеребьевку?

Ответить на вопросы:

Какие виды воланов существуют?

В каких случаях игроки должны поменяться сторонами?

Сколько очков нужно набрать игроку, чтобы выиграть гейм?

Игрок выигрывает гейм, если разница в сече составит?

При каком счете достаточно набрать одно очко, чтобы выиграть гейм?

На каком расстоянии от сетки находится линия подачи?

Каких цветов должна быть разметка площадки?

### Зачет

Зачетные нормативы:

[https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F\\_84983388/kontrolnye\\_normativy\\_po\\_prakticheskim\\_navykam\\_po\\_vidam\\_sporta.pdf](https://shelly.kpfu.ru/pls/student/docs/F_84983388/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 бальной-рейтинговой системе не предусмотрена.

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

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 3</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 4</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 5</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
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	-
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.	3	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-
<b>Семестр 6</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Тестирование физической подготовки	Обучающиеся во время занятия сдают контрольные нормативы путём выполнения определённых упражнений. Преподаватель контролирует количественные показатели сдачи норматива и демонстрируемые спортивные навыки.	1	-
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	-
		Всего:	50
<b>Зачет</b>			-

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

### 7.1 Основная литература:

1. 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>
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ? 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

### 7.2. Дополнительная 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. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. ? 6-е изд., стер. ? Москва : Академия, 2013. ? 304 с. ? (Начальное и среднее профессиональное образование) .? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. ? В пер. ? Библиогр. : с. 294-296 .? ISBN 978-5-7695-9987-3 (100 экз.)
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

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

- Каталог спортивных сайтов - <http://www.topbet.org/sportlink.htm>  
 Спортивная библиотека - [www.sportlib.ru](http://www.sportlib.ru)

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ - <http://sportlib.infosport.ru/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха: 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя. 3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.
тестирование физической подготовки	К занятиям допускаются обучающиеся: - прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по технике безопасности; Имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Быть внимательным и выполнять распоряжения преподавателя. Под руководством преподавателя убирать спортивный инвентарь в места его хранения. Организованно покидать место проведения занятий.
письменное домашнее задание	Методические указания к письменной работе: Перед написанием письменной работы студенту следует освоить материал, полученный на лекционных занятиях, а также при изучении дополнительного материала по данному предмету из литературных источников и данных в сети интернет. Изучить основные понятия и термины, принятые в физической культуре.
зачет	Бально-рейтинговая система оценки используется с целью личностно-ориентированного обучения, стимулирования физкультурной активности, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья студентов. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде недифференцированного зачета. Студенты в начале семестра должны быть ознакомлены с оценками каждого вида контроля и положением о рейтинговой системе кафедры ФВиС. Рейтинг вводится по трем позициям: 1. Посещение не менее 75% учебных занятий в каждом семестре (по журналу преподавателя) 2. Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовленности (по таблице нормативов кафедры ФВиС) 3. Спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях НЧИКУФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба). Все контрольные мероприятия должны выполняться в сроки, предусмотренные планом-графиком. Студент, пропустивший контрольное мероприятие, получает за него ноль баллов и имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Для получения зачета по элективным курсам по физической культуре необходимо набрать не менее 56 баллов.
проверка практических навыков	Проверка практических навыков осуществляется по виду спорта "волейбол". Студент должен показать владение основными приемами в волейболе. Оценивается качество выполнения по следующим критериям: 1) прием мяча 2) высота полета при передачах 3) точность передачи при игре в парах и при попадании в зоны

### 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 курсы 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

Браузер Mozilla Firefox

Adobe Reader XI

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.

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

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

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

#### **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 специальности: 45.05.01 "Перевод и переводоведение" и специализации Лингвистическое обеспечение межгосударственных отношений .