

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Елабужского института КФУ

Е.Е. Мерзон

«10»



**Программа дисциплины (модуля)**

*Элективные дисциплины (модули) по физической культуре  
и спорту (Волейбол)*

Направление подготовки/специальность: 45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль) подготовки: «Перевод и переводоведение (Английский язык, немецкий язык)»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
  2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
  3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
  4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
    - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
    - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
  5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
  6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
  9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
  10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
  11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
  12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
- Приложение №1. Фонд оценочных средств
- Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
- Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Петров Р.Е. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), REPetrov@kpfu.ru; ассистент, б/с Семенов Д.А. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), DmASemenov@kpfu.ru

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

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

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>                                                                                                       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                    | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности           |
| УК-7.1.                 | Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                             |
| УК-7.2.                 | Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.3.                 | Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- методы и средства познания для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, сохранения своего здоровья.

Должен уметь:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- применять методы и средства познания для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, сохранения своего здоровья.

Должен владеть:

- навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- способностью применять методы и средства познания для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, сохранения своего здоровья.

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

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.01.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 45.03.02 - Лингвистика (Перевод и переводоведение (Английский язык, Немецкий язык))" и относится к дисциплинам по выбору. 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 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. Волейбол: техника безопасности  | 1       | 0                                                        | 20                   | 0                   | 0                      |
| 2.  | Тема 2. Волейбол                        | 1       | 0                                                        | 18                   | 0                   | 0                      |
| 3.  | Тема 3. Волейбол: техника безопасности  | 1       | 0                                                        | 8                    | 0                   | 0                      |
| 4.  | Тема 4. Волейбол                        | 1       | 0                                                        | 8                    | 0                   | 0                      |
| 5.  | Тема 5. Волейбол: техника безопасности  | 2       | 0                                                        | 16                   | 0                   | 0                      |
| 6.  | Тема 6. Волейбол                        | 2       | 0                                                        | 16                   | 0                   | 0                      |
| 7.  | Тема 7. Волейбол: техника безопасности  | 2       | 0                                                        | 16                   | 0                   | 0                      |
| 8.  | Тема 8. Волейбол                        | 2       | 0                                                        | 6                    | 0                   | 0                      |
| 9.  | Тема 9. Волейбол: техника безопасности  | 3       | 0                                                        | 20                   | 0                   | 0                      |
| 10. | Тема 10. Волейбол                       | 3       | 0                                                        | 14                   | 0                   | 0                      |
| 11. | Тема 11. Волейбол: техника безопасности | 3       | 0                                                        | 16                   | 0                   | 0                      |
| 12. | Тема 12. Волейбол                       | 3       | 0                                                        | 4                    | 0                   | 0                      |
|     | Итого: 328 ч.                           |         | 0                                                        | 328                  | 0                   | 0                      |

##### **4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

###### **Тема 1. Волейбол: техника безопасности**

Техника безопасности травматизма на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Техника безопасности травматизма на поле. Профилактика травматизма на поле.

###### **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. Волейбол: техника безопасности**

Техника безопасности травматизма на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма на

занятиях по волейболу. Техника безопасности травматизма на поле. Профилактика травматизма на поле.

#### **Тема 4. 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 5. Волейбол: техника безопасности**

Техника безопасности травматизма на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Техника безопасности травматизма на поле. Профилактика травматизма на поле.

#### **Тема 6. 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 7. Волейбол: техника безопасности**

Техника безопасности травматизма на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Техника безопасности травматизма на поле. Профилактика травматизма на поле.

#### **Тема 8. 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 9. Волейбол: техника безопасности**

Техника безопасности травматизма на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Техника безопасности травматизма на поле. Профилактика травматизма на поле.

#### **Тема 10. 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 11. Волейбол: техника безопасности**

Техника безопасности травматизма на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Техника безопасности травматизма на поле. Профилактика травматизма на поле.

#### **Тема 12. 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.

### **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)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

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

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

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся

своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

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

Образовательный журнал «Физкультура и спорт» - <https://www.fizkulturaissport.ru/pedagogika/fk-sporta-html/434-vospitanie-v-sporte.html>

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

сайт министерства спорта РФ - <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

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

| <b>Вид работ</b>     | <b>Методические рекомендации</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |
| зачет                | Текущая аттестация по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме выполнения контрольных нормативов и письменного домашнего задания.<br>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)**

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

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

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 5 Игровой зал.

Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с

препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки

## **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, Немецкий язык)".



Приложение №1  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
(Волейбол)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)  
**Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**  
**(Волейбол)**

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

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

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Тестирование физической подготовки
- 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
- 4.1.1.2. Критерии оценивания
- 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Зачет
- 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
- 4.2.1.2. Критерии оценивания
- 4.2.1.3. Оценочные средства

## 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Индикаторы достижения компетенций для данной дисциплины                                                                                                    | Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                             | <b>Текущий контроль:</b><br>Тестирование физической подготовки: Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6.<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Зачет |
|                                                                                                                                                 | УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                 | УК-7.3. Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |                                                                                                                                                              |

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

| Компетенция | Зачтено                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                        | Не зачтено                                                                                                                                                                |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Высокий уровень (отлично) (86-100 баллов)                                                                                                                     | Средний уровень (хорошо) (71-85 баллов)                                                                                                               | Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70 баллов)                                      | Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-55 баллов)                                                                                                                |
| УК-7        | Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | Знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | Знает основные современные системы физических упражнений и технику их выполнения       | Не знает современные системы физических упражнений и технику их выполнения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                         |
|             | Умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Умеет применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни                            | Умеет применять основные средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья | Не умеет применять методы и средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|             | Владеет навыками по сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                   | Владеет хорошими навыками сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной деятельности                                        | Владеет техникой выполнения физических упражнений для сохранения здоровья              | Не владеет навыками по сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                            |

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

2, 3, 4, 5, 6, 7 семестр:

Текущий контроль:

1. Тестирование физической подготовки (Тема 2, 4, 6, 8, 10, 12) – 50 баллов

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по баллам.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой общую сумму баллов полученные за тесты по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – зачет

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке

Оцениваются умение правильно выполнять контрольные тесты в соответствии с нормативами. Студент на свой выбор может выбрать 5 тестов. За каждый норматив, возможно, получить до 10 баллов.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено (56-100 баллов).

Не зачтено (0-55 баллов).

### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

#### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

##### 4.1.1. Тестирование физической подготовки

##### 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование физической подготовки проводится на практических занятиях. Обучающиеся должны быть допущены по медицинским показаниям к сдаче нормативов и не иметь острых или хронических заболеваний в период тестирования физической подготовки.

Оценивается уровень физической подготовленности по гендерному признаку, а также правильность выполнения упражнения в техническом плане.

##### 4.1.1.2. Критерии оценивания

| Баллы | Критерии                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10    | Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.                                                                                                |
| 8     | Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков. |
| 6     | Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.          |
| 0     | Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.                                                                                           |

| Контрольные тесты                        | Критерии оценивания |                   |                   |                      |
|------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
|                                          | Отлично<br>10 балл. | Хорошо<br>8 балла | Удовл.<br>6 балл. | Неудовл.<br>0 баллов |
| <b>ЮНОШИ</b>                             |                     |                   |                   |                      |
| 1. 12-минутный бег (км)                  | 3км                 | 2,75км            | 2,5км             | >2,49км              |
| 2. Челночный бег (6х9м), (сек)           | 13 сек              | 14 сек            | 15 сек            | <15,1 сек            |
| 3. Ускорение 20м с высокого старта (сек) | 3 сек               | 3,3 сек           | 3,5 сек           | < 3,6сек             |

|                                                                                   |        |         |         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|---------|-----------|
| 4. Прыжок в длину с места (см)                                                    | 240    | 225     | 210     | > 209     |
| 5. Наклон вперед на прямых ногах (см)                                             | 12     | 8       | 5       | > 4       |
| 6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)                 | 8      | 6       | 5       | > 4       |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                               | 12     | 10      | 8       | >7        |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).                     | 15     | 12      | 9       | >8        |
| 9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).         | 48     | 37      | 33      | >32       |
| 10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики (кол-во комплексов)      | 3      | 2       | 1       | 0         |
| 11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой (кол-во комплексов) | 3      | 2       | 1       | 0         |
| 12. Производственная гимнастика: комплекс упражнений (кол-во комплексов)          | 3      | 2       | 1       | 0         |
| <b>ДЕВУШКИ</b>                                                                    |        |         |         |           |
| 12-минутный бег (км)                                                              | 2,5км  | 2,25км  | 2км     | >1,99км   |
| Челночный бег (6х9м), (сек)                                                       | 14 сек | 15 сек  | 16 сек  | <16,1 сек |
| Ускорение 20м с высокого старта (сек)                                             | 4 сек  | 4,3 сек | 4,5 сек | < 4,6 сек |
| Прыжок в длину с места (см)                                                       | 190    | 180     | 170     | > 169     |
| Наклон вперед на прямых ногах (см)                                                | 15     | 12      | 8       | > 7       |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз).                           | 10     | 8       | 6       | > 5       |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).                                  | 12     | 10      | 8       | > 7       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).                      | 12     | 10      | 8       | > 7       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).            | 43     | 35      | 32      | >31       |
| 0. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики (кол-во комплексов)       | 3      | 2       | 1       | 0         |
| 1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой (кол-во комплексов)  | 3      | 2       | 1       | 0         |
| 2. Производственная гимнастика: комплекс упражнений (кол-во комплексов)           | 3      | 2       | 1       | 0         |

#### 4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания.

Сдача промежуточных нормативов по общей физической подготовке

1. 12-минутный бег (км)
2. Челночный бег (6х9м), (сек)
3. Передачи мяча во встречных колоннах сверху и снизу через сетку.
4. Отбивания в парах и в тройках
5. Индивидуальная игра с мячом: отбивание сверху, снизу, с набрасывания партнера.
6. Отбивания, стоя у стены.
7. Верхняя и нижняя передача мяча в парной игре.
8. Передачи за голову сверху и снизу, стоя спиной к партнеру.
9. Нижняя прямая подача мяча в парах через сетку с укороченного расстояния.
10. Чередование коротких и длинных передач сверху и снизу.
11. Составление комплекса упражнений по волейболу.
12. Верхняя и боковая подача мяча.
13. Выход игрока на прием снизу с подачи.

## 4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

#### 4.2.1.1. Порядок проведения.

В каждом семестре (2, 3, 4, 5, 6, 7) по дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов. Студент самостоятельно выбирает 5 тестов по физической подготовке и сдает зачет.

#### 4.2.1.2. Критерии оценивания.

**Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся:**

Студент получает зачет, если получил в сумме за текущий контроль и за зачет от 56 до 100 баллов.

**Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся:**

Студент получает не зачет, если получил в сумме за текущий контроль и за зачет от 0 до 55 баллов.

#### 4.2.1.3. Оценочные средства.

*Формулировки заданий*

| Контрольные тесты                                                   |                | Критерии оценивания |                   |                   |                     |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                                                                     |                | Отлично<br>10 балл. | Хорошо<br>8 балл. | Удовл.<br>6 балл. | Неудовл.<br>0 балл. |
| <b>ЮНОШИ</b>                                                        |                |                     |                   |                   |                     |
| 1. Наклон вперед на прямых ногах (см).                              |                | 12                  | 8                 | 5                 | > 4                 |
| 2. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).  |                | 15                  | 12                | 8                 | > 7                 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).                |                | 12                  | 10                | 8                 | > 7                 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)        |                | 15                  | 12                | 9                 | > 8                 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). |                | 48                  | 37                | 33                | >32                 |
| 6. Прыжок в длину с места (см)                                      |                | 240                 | 225               | 210               | > 209               |
| 7. Челночный бег 3х10 (сек)                                         |                | 7.5                 | 8.00              | 8.5               | < 8.6               |
| 8. Бег (на выбор 1)                                                 | на 30 м (сек)  | 4.3                 | 4.6               | 4.8               | <4.9                |
|                                                                     | на 60 м (сек)  | 7.9                 | 8.6               | 9.0               | <9.1                |
|                                                                     | на 100 м (сек) | 13.1                | 14.1              | 14.4              | <14.5               |
| 9. Бег 3000 м. (мин)                                                |                | 12.00               | 13.40             | 14.30             | <14.31              |
| <b>ДЕВУШКИ</b>                                                      |                |                     |                   |                   |                     |
| 1. Наклон вперед на прямых ногах (см).                              |                | 15                  | 12                | 8                 | > 7                 |
| 2. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).  |                | 10                  | 8                 | 6                 | > 5                 |
| 3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).                |                | 12                  | 10                | 8                 | > 7                 |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)        |                | 12                  | 10                | 8                 | > 7                 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). |                | 43                  | 35                | 32                | >31                 |
| 6. Прыжок в длину с места (см)                                      |                | 190                 | 180               | 170               | > 169               |
| 7. Челночный бег 3х10 (сек)                                         |                | 9.00                | 9.5               | 10.0              | < 10.1              |
| 8. Бег (на выбор 1)                                                 | на 30 м (сек)  | 5.1                 | 5.7               | 5.9               | <6.0                |
|                                                                     | на 60 м (сек)  | 9.6                 | 10.5              | 10.9              | <11.0               |
|                                                                     | на 100 м (сек) | 16,4                | 17,4              | 17,8              | < 17.9              |
| 9. Бег 2000 м (мин)                                                 |                | 10.50               | 12.30             | 13.10             | <13.11              |

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

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

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

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

**Основная литература:**

1. Иванова, С.Ю. Физическая культура : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова. - Кемерово : КемГУ, [б. г.]. - Часть 1 - 2016. - 154 с. - ISBN 978-5-89289-929-1. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/102657>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
4. Физическая культура : учебное пособие / составители Ю. В. Гребенникова [и др.]. - Кемерово : КемГУ, 2019 - Часть 2 - 2019. - 91 с. - ISBN 978-5-8353-2450-7. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/134308>

**Дополнительная литература:**

1. Лобова, Л.К. Физическая культура студента: плавание : учебное пособие / Л.К. Лобова, С.А. Исупова. - Кемерово : КемГУ, 2013. - 146 с. - ISBN 987-5-89289-741-9. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/45629>
2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 280 с. - ISBN 978-5-906839-23-7. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97462>
3. Восстановительные средства в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители Н.В. Минникаева [и др.]. - Кемерово : КемГУ, 2018. - 147 с. - ISBN 978-5-8353-2353-1. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/121222>

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Волейбол)

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

Направление подготовки: 45.03.02 - Лингвистика

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

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

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

Office Professional Plus 2010

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

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