

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.Е. ЕВСЕВЬЕВА»

Факультет психологии и дефектологии
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Очно-заочная

Разработчики:

Филиппова Е. Н., канд. пед. наук, доцент

Хабарова Е. Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2018 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2019 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать системное видение состояния и перспектив обновления современной российской образовательной практики и педагогической мысли;
- развить исследовательскую мотивацию и позицию в учебно-познавательной и социально-педагогической деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.01.09 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: опереться на изученные дисциплины «Профессионально-прикладные аспекты теории и методики физической культуры» «История и методология науки о физической культуре» «Методика и технология физического воспитания в профильной и высшей школе» «Педагогика спорта» «Физиологические основы спортивной тренировки» «Медико-биологические аспекты деятельности специалиста в области физической культуры и спорта» «Возрастные основы теории и методики физической культуры и спорта» интернируясь с содержанием их дидактических единиц в аспекте инвариантных форм, организации, управления, технологий инноваций образовательной среды и теоретического знания, изученных магистрами в рамках указанных дисциплин.

Изучению дисциплины Б1.Б.01.09 «Физическая культура и спорт» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.03 Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика / спортивные игры).

Освоение дисциплины Б1.Б.01.09 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.01.09 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- психические процессы;
- свойства и состояния человека;
- их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества;
- способы и формы их организации, изменения, воздействия.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - особенности индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - основы организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, основам организации и проведения занятий физической культурой; уметь: - предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; владеть: - умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	60	60
Лекции	20	20
Практические	40	40
Самостоятельная работа (всего)	12	12

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Лёгкая атлетика:

техника низкого и высокого старта, развитие скоростно-силовых качеств. Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Модуль 2. Спортивные игры:

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (20 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (12 ч.)

Тема 1. Техника финиширования в беге на 100 м. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

1. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
2. Подвижные игры на ловкость и координацию
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (2 ч.)

1. Бег 100 метров.
2. Прыжок в длину с места.

Тема 4. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (2 ч.)

1. Кросс (девушки-2 км., юноши-3 км.).

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

Тема 6. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

1. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
2. Подвижные игры на ловкость и координацию
3. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 2. Спортивные игры (8 ч.)

Тема 7. ОФП и СФП. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

Тема 8. ОФП и СФП. (2 ч.)

1. Подвижные игры с волейбольными мячами.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

2. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 9. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника ведения мяча и передачи.

3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.

Тема 10. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

1. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр

2. Упражнения на восстановление дыхания.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (40 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (20 ч.)

Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. (2 ч.)

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Тема 2. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. (2 ч.)

1. Бег 100 метров.

2. Прыжок в длину с места.

3. Кросс (девушки-2 км., юноши-3 км.)

Тема 3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 4. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Подвижные игры на ловкость и координацию

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Подвижные игры на ловкость и координацию

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 7. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

Тема 8. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. (2 ч.)

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Тема 9. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 10. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 2. Спортивные игры (20 ч.)

Тема 11. Техника подачи мяча через сетку (2 ч.)

1. Верхняя прямая подача мяча.
2. Прием мяча двумя руками сверху.
3. Передача мяча двумя руками сверху.

Тема 12. Техника нападающего удара (2 ч.)

1. Нападающий удар.
2. Блокирование.
3. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры.

Тема 13. Техника ведения мяча. (2 ч.)

1. Ведение мяча.
2. Прием и передача мяча.
3. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, прыгучести, ловкости, координации движений.

Тема 14. ОФП и СФП. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 15. ОФП и СФП. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 16. Развитие физических качеств (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 17. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника ведения мяча и передачи.

3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 18. Техника приема мяча двумя руками сверху и снизу. (2 ч.)

1. Прием мяча двумя руками сверху.

2. Прием мяча двумя руками снизу.

3. Тактика и техника игры.

Тема 19. Техника приема мяча двумя руками сверху и снизу. (2 ч.)

1. Прием мяча двумя руками сверху.

2. Прием мяча двумя руками снизу.

3. Тактика и техника игры.

Тема 20. Техника подачи мяча через сетку (2 ч.)

1. Верхняя прямая подача мяча.

2. Прием мяча двумя руками сверху.

3. Передача мяча двумя руками сверху.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр

Модуль 1. Лёгкая атлетика

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Тема 3. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

Тема 4. Физические качества

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

Тема 9. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Тема 10. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Тема 11. Спорт. Спортивная подготовка.

Тема 12. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

Тема 13. Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры.

Тема 14. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в школе.

Вид СРС: Решение задач

1. Развитие умения понимать собеседника невербально. Учение с увлечением (через игру).

Модуль 2. Спортивные игры

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.

Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Тема 11. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

Тема 12. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

Тема 13. Средства физического воспитания.

Тема 14. Физические упражнения.

Вид СРС:

1. Умение обоснованно убедить в необходимости систематических занятиях ФКС и (или) ЗОЖ.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Лёгкая атлетика.
ОК-8	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Спортивные игры.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Прикладная физическая культура, Психология, Физическая культура и спорт.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

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

1. Техника высокого старта
2. Техника бега по повороту

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Техника ведения мяча
2. Техника броска в кольцо

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОК-8)

1. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику современному состоянию физической культуры и спорта.
3. Раскройте понятие «Физическая культура личности». Дайте характеристику ценностям

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

физической культуры.

4. Проанализируйте социально-биологические основы физической культуры.

5. Дайте характеристику биосоциальной сущности человека.

6. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.

7. Раскройте механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

12. Расскажите о физическом самовоспитании и самосовершенствовании в здоровом образе жизни.

13. Проанализируйте методические принципы физического воспитания.

14. Расскажите о средствах физического воспитания.

15. Дайте характеристику методам физического воспитания.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А.А. Щанкин; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск, 2011. – 79 с. – Текст : непосредственный.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. – 479 с. – Текст : непосредственный.
3. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск, 2014. – 210 с. – Текст : непосредственный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта».
2. <http://www.sprintexpress.ru> - Сайт по легкой атлетике.
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

– проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление приводится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Международная реферативная база данных Scopus(<https://www.scopus.com/>)
2. Научная электронная библиотека(<https://elibrary.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения практических занятий необходима материально-техническая база: спортивные залы, открытые спортивные площадки, оборудование и инвентарь. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал общефизической подготовки.

(аудитория № 110)

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014154)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000014154)

щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

Стадион с твердым покрытием

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

(аудитория № 301)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, экран), маркерная доска, колонки SVEN.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

(помещение № 217)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, лазерная указка, маркерная доска 1 шт.), компьютеры 6 шт.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, методические рекомендации по самостоятельной работе студента.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов

(помещение № 101 б)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.