

**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:

Асташева Л. Н., преподаватель

Миронов А. Г., старший преподаватель

Хабарова Е. Н., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 24.04.2018 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 30.08.2019 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 (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070) Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - является формирование у студентов навыков здорового образа жизни и использования их для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- научить применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- овладеть практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.01.08 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: сформировать у студентов представление о здоровом образе жизни и физической культуры в целом, понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.Б.01.08 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.01.08 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 (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

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 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - основы здорового образа жизни студента; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания; - индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; - профессионально - прикладную физическую подготовку; уметь: - определять уровень физического развития человека; - применять общедидактические принципы; - совершенствовать функциональные системы человеческого организма; - формировать средства физической культуры; - целенаправленно выстраивать педагогический процесс физического воспитания; владеть: - основами здорового образа жизни;- базовыми навыками в сфере физической культуры и спорта; - социально-биологической составляющей, полученной в школе; - определенными практическими навыками в сфере физической культуры; - общекультурными знаниями в сфере физической культуры.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	50	50
Лекции	20	20
Практические	30	30
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

Модуль 1. Лыжная подготовка:

Обучение технике передвижению на лыжах. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Методика обучения классическим и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

коньковым способам передвижения.

Модуль 2. Спортивные игры Лёгкая атлетика:

Характеристика игры волейбол. Основы технической подготовки в волейболе. Структура и содержание предмета "Легкая атлетика". Техника различных вариантов бега и ходьбы.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (20 ч.)

Модуль 1. Лыжная подготовка (10 ч.)

Тема 1. Обучение технике передвижению на лыжах (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами (2 ч.)

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

Тема 4. Методика начального обучения передвижению на лыжах (2 ч.)

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Использование методических приемов овладения техникой способов передвижения на лыжах, моделирование условий для достижения вариативности способов ходов. Реализация этапов обучения на примере овладения ходами, спусками, подъемами, поворотами и торможениями на снегу.

Тема 5. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (2 ч.)

Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок. Методика обучения коньковым способам передвижения. Классификация способов передвижения на лыжах, деление лыжных ходов по работе рук в момент отталкивания, количеству скользящих шагов в цикле, способу отталкивания ног. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах, изменение профиля местности для лыжной подготовки. Ошибки в технике передвижения, причины и методы устранения.

Модуль 2. Спортивные игры Лёгкая атлетика (10 ч.)

Тема 6. Характеристика игры волейбол (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

Возникновение и развитие волейбола. Общие правила волейбола.

Содержание технического приема. Основы технических элементов защиты в волейболе.

Специфика соревновательной деятельности в волейболе.

Тема 7. Основы технической подготовки в волейболе (2 ч.)

1. Общие вопросы стратегии двигательного обучения в волейболе.

2. Двигательное обучение техническим действиям.

3. Техника нападения и техника защиты.

Тема 8. Основы технической подготовки в волейболе (2 ч.)

1. Общие вопросы стратегии двигательного обучения в волейболе.

2. Двигательное обучение техническим действиям.

3. Техника нападения и техника защиты.

4. Основные понятия о тактике волейбола.

Тема 9. Структура и содержание предмета "Легкая атлетика" (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов.

Тема 10. Техника различных вариантов бега и ходьбы (2 ч.)

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега.

Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (30 ч.)

Модуль 1. Лыжная подготовка (16 ч.)

Тема 1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 4. Лыжная подготовка (2 ч.)

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Повороты в движении: переступанием, упором, на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

Тема 5. Лыжная подготовка (2 ч.)

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и конь-ковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Повороты в движении: переступанием, упором, на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

Тема 6. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов

Тема 7. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов

Тема 8. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (2 ч.)

Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок.

Модуль 2. Спортивные игры Лёгкая атлетика (14 ч.)

Тема 9. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
3. Техника броска мяча со штрафной площадки.
4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 10. Развитие основных физических качеств с помощью спортивных игр (2 ч.)

Выполнение разминки и различных вариантов круговой тренировки на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Их сочетание в различных вариантах спортивных игр. Применение элементов спортивных игр (баскетбол,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

воейбол, футбол) для развития основных физических качеств.

Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи (2 ч.)

Общая физическая подготовка как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и способствующий повышению функциональных возможностей, общей работоспособности организма. Применение различных методов тренировки для развития общей физической

Тема 12. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и аэробики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 13. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и аэробики (2 ч.)

Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 14. Развитие основных физических качеств (2 ч.)

Выполнение разминки и различных вариантов круговой тренировки на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Их сочетание в различных вариантах спортивных игр. Применение элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) для развития основных физических качеств.

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.

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: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

4. Профессиональная направленность физического воспитания.

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

4. Профессиональная направленность физического воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Модуль 2. Спортивные игры

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Написание тематических докладов, рефератов и эссе по темам модуля:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое воспитание и самосовершенствование.
3. Этапы преобразования знаний в убеждения.
4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
5. Формирование потребности в самосовершенствовании.
6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к контрольной работе по темам модуля:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Физическое воспитание и самосовершенствование.
3. Этапы преобразования знаний в убеждения.
4. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.
5. Формирование потребности в самосовершенствовании.
6. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием.
7. Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

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, 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 "Физическая культура и спорт"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; 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 по дисциплине "Физическая культура и спорт", 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
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины "Физическая культура и спорт". Хорошо ориентируется в вопросах: Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов; Основы здорового образа жизни студента. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра. Творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины "Физическая культура и спорт", 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. Сформулируйте цели и задачи физической культуры.
2. Раскройте основные понятия физической культуры.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

3. Назовите олимпийские виды спорта.
4. Выполнение контрольного норматива "Бег 100 м."
5. Выполнение контрольного норматива "Наклон вперед касаясь (гибкость)"

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Сформулируйте цели и задачи физической культуры.
2. Раскройте основные понятия физической культуры.
3. Расскажите о средствах и методах физического воспитания.
4. Дайте характеристику физическим качествам.
5. Выполнение контрольного норматива "Штрафной бросок"

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОК-8)

1. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
2. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
3. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
4. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
5. Расскажите о средствах физического воспитания.
6. Дайте характеристику методам физического воспитания.
7. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
8. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
9. Основные правила безопасности при занятиях физической культуры
10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
11. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
12. Раскройте понятие «Физическая культура личности». Дайте характеристику ценностям физической культуры.
13. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
14. Перечислите основные понятия физической культуры.
15. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
16. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
17. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
18. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
19. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
20. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) зачета.

Зачет по дисциплине или ее части имеет цель оценить теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

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. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с. – Текст : непосредственный.
2. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – Текст : электронный.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – Москва : Академия, 2012. – 479 с. – Текст : непосредственный.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2018. – 311 с. – Текст : непосредственный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - Портал Здоровой России.
2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни.
3. <http://community.livejournal.com/childphysical/45721.html> - Дети, спорт и физкультура – Музыка на занятиях.

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

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;
- 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 производится 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 информационных 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. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070) Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также 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; 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)**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000016070)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000016070)

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.