

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

Факультет психологии и дефектологии  
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Хабарова Е. Н., старший преподаватель

Бусарова С. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12  
от 25.04.2019 года



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Трескин М. Ю.

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



Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Трескин М. Ю.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

## **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:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 3, 6, 9 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.01.08 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина Б1.В.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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 (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

### 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

<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействием;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.</li> </ul>
--	--

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период контроля	Часы	ЗЕТ	Контактная работа	СР	Зачет
Всего	328	9,11	12	304	12
Третий триместр	108	3	4	100	Зачет-4
Шестой триместр	108	3	4	100	Зачет-4
Девятый триместр	112	3,11	4	104	Зачет-4

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Содержание модулей дисциплины

##### Модуль 1. Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100 м.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений и эстафет.

### **Модуль 2. Спортивные игры:**

Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы волейбольного мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

### **Модуль 3. Лыжная подготовка:**

Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 4. Тактика игры в баскетбол:**

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

### **Модуль 5. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОФП стайера

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения стайера.
3. Повторный бег на дистанциях 500-800 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 6. Спортивные игры:**

Совершенствование технических приемов в волейболе

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Физическая подготовка волейболиста.

### **Модуль 7. Лыжная подготовка:**

Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Модуль 8. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.
2. Бег по этапам 4x100 м с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
3. Подвижные игры на ловкость и координацию.

### **Модуль 9. Легкая атлетика:**

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км).

#### **Модуль 10. Спортивные игры:**

Совершенствование технических приемов в волейболе

3. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Физическая подготовка волейболиста.

#### **Модуль 11. Лыжная подготовка:**

Совершенствование техники одновременного хода. Развитие анаэробно-аэробной выносливости

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов.
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами.
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м и интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Модуль 12. легкая атлетика:**

Совершенствование спортивно-технической подготовленности в кроссовом беге. Развитие общей выносливости

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия.
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5км (совершенствование техники кроссового бега).
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **5.2. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)**

#### **Модуль 1. Легкая атлетика (2 ч.)**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, Техника безопасности на занятиях по баскетболу. (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.

#### **Модуль 2. Спортивные игры (2 ч.)**

Тема 2. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
3. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Модуль 3. Лыжная подготовка (2 ч.)**

Тема 3. Техника торможений и поворотов на лыжах (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Техника поворотов на месте и при спуске.
3. Техника торможения при спуске.
4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

#### **Модуль 4. Тактика игры в баскетбол (2 ч.)**

Тема 4. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

#### **Модуль 5. Легкая атлетика (2 ч.)**

Тема 5. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

#### **Модуль 6. Спортивные игры (2 ч.)**

Тема 6. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Сдача контрольных нормативов.

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

СРС по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

### **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	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 1: Легкая атлетика.
ОК-8	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 2: Спортивные игры.
ОК-8	2 курс, Шестой триместр	Зачет	Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-8	2 курс, Шестой триместр	Зачет	Модуль 4: Тактика игры в баскетбол.
ОК-8	3 курс, Девятый триместр	Зачет	Модуль 5: Легкая атлетика.
ОК-8	3 курс, Девятый триместр	Зачет	Модуль 6: Спортивные игры.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:  
Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

знает методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; понимает содержание прикладной направленности дисциплины; владеет различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; в должной степени сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.

**Базовый уровень:**

знает и понимает содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы знания, умения и навыки дисциплины; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

**Пороговый уровень:**

понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культуры и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины

**Уровень ниже порогового:**

демонстрирует студент, обнаруживший пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный 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	понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культурой и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины
Незачтено	студент имеет пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

#### Модуль 1: Легкая атлетика

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

1. Перечислите основные понятия физической культуры.
2. Легкая атлетика как вид спорта.
3. Назовите основные методы контроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой.
4. Дайте характеристику функциональным системам организма человека.
5. Выполнение контрольного норматива (Бег 100 м.).
6. Выполнение контрольного норматива (Бег 1000 м.).
7. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места).

#### Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Расскажите о роли двигательной активности в жизни человека.
2. Расскажите о развитие баскетбола на современном этапе.
3. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.
4. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину сбоку)
5. Выполнение контрольного норматива (штрафной бросок).

#### Модуль 3: Лыжная подготовка

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

1. Расскажите о влияние занятий лыжной подготовкой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
2. Перечислите основные методы контроля физического состояния при занятиях лыжной подготовкой.
3. Основы методики самостоятельных занятий лыжной подготовкой.
4. Перечислите одновременные лыжные ходы.
5. Выполнение контрольных нормативов (прохождение дистанции 3 и 5 км).

#### Модуль 4: Тактика игры в баскетбол

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

1. Атлетическая гимнастика как вид спорта.
2. Перечислите основные методы контроля физического состояния при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Раскройте понятие "Фитнес" как современный вид спорта.
4. Выполнение контрольного норматива (подъем и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.)

#### Модуль 5: Легкая атлетика.

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

1. Расскажите о физическом качестве "быстрота" и методике ее воспитания.
2. Расскажите о методах самоконтроля за функциональным состоянием организма.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Выполнение контрольного норматива (бег 400 м.).

#### Модуль 6: Спортивные игры

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

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

1. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
2. Расскажите о физическом качестве "ловкость" и методике ее воспитания.
3. Назовите основы методики самостоятельных занятий баскетболом.
4. Выполнение контрольного норматива (бросок в корзину с 2-х шагов).
5. Расскажите о правилах игры в баскетбол.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Третий триместр (Зачет, ОК-8)**

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
2. Перечислите основные понятия физической культуры
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
5. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
6. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
7. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
9. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
10. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
11. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
12. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания
13. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания
14. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека
15. Расскажите о средствах физического воспитания
16. Дайте характеристику методам физического воспитания
17. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
18. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
19. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
20. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
21. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
22. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

##### **Шестой триместр (Зачет, ОК-8)**

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
5. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
6. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
7. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
9. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
10. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
11. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
12. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

13. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

### **Девятый триместр (Зачет, ОК-8)**

1. Дайте характеристику методам физического воспитания.
2. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Перечислите основные понятия физической культуры.
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
6. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
8. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
9. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
10. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
11. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
12. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о средствах физического воспитания.
15. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
16. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
19. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
20. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
21. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
22. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание 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 (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

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;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

- умение отвечать на видеоизмененное 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. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444>. – Текст : электронный.
3. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Шанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с. – Текст : непосредственный.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с. – Текст : непосредственный.
3. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с. – Текст : непосредственный.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) - Волейбол спорт [Электронный ресурс] / Электронный справочник, 2011.
2. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров.
3. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта".
4. <http://www.sprintexpress.ru> - Сайт по легкой атлетике.
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
6. <http://www.macthrowvideo.com> - Сайт по легкой атлетике.

## **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 (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

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/>).
2. Международная реферативная база данных Scopus (<https://www.scopus.com/>).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)      Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

### **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**

**(помещение № 110)**

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; мяч волейбольный №5; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); столы теннисный; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; мат гимнастический; мяч футбольный; мяч баскетбольный; сетка волейбольная; скамейка гимнастическая; ракетки н/теннис; 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.

**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:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)      Подготовлено в системе

1С:Университет (000017336)

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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000017336)    Подготовлено в системе  
1С:Университет (000017336)