

**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

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психология личности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности Миронов А. Г.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 4 от
18.11.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

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:

- овладение знаниями педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- понимание значения целостности физической культуры в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека;
- понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- создание основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение творческого опыта использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.01.09 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: 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.О.01.09 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Теория и практика образования лиц с ОВЗ

Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Области профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Безопасность жизнедеятельности», включают:

- образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи участникам образовательных отношений; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований);
- социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения);
- связь, информационные и коммуникационные технологии (в сферах: психологического сопровождения информационно-коммуникационного пространства и обеспечения

психологической безопасности информационной среды включая интернет-контент и средства массовой информации; связей с общественностью (PR);

– обеспечение безопасности (в сфере научно-исследовательской, психодиагностической и консультативной деятельности в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка);

– сервис, оказание услуг населению (торговля, техническое обслуживание, ремонт, предоставление персональных услуг, услуги гостеприимства, общественное питание и прочие) (в сфере индивидуального психологического консультирования и сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи);

– сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сферах: консультирования, управления коммуникацией, администрирования бизнес-процессов и обеспечения работы с персоналом).

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	знать: -оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм человека; уметь: - оказывать оздоровительное влияние на организм человека; владеть: - навыками оздоровления организма.
УК-7.2 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	знать: - комплексы упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности; уметь: - составлять и отбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействий на организм; владеть: - навыками составления и отбора физических упражнений с учетом их воздействий на организм.
УК-7.3 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	знать: - комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта); уметь: - подбирать комплексы физических упражнений ; владеть: - навыками подбора и применения комплекса физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	24	24
Лекции	12	12
Практические	12	12
Самостоятельная работа (всего)	48	48
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Лыжная подготовка:

Здоровый образ жизни и его составляющие. Обучение технике передвижению на лыжах. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения.

Раздел 2. Спортивные игры:

Характеристика игры волейбол. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Основы технической подготовки в волейболе. Тактические действия в волейболе. Методика обучения игры в волейбол.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)

Раздел 1. Лыжная подготовка (6 ч.)

Тема 1. Здоровый образ жизни и его составляющие (2 ч.)

Понятие ЗОЖ, основные характеристики для сохранения здоровья. Виды спорта и занятия физической культуры для укрепления здоровья. Система мероприятий, как физических, так и духовных, которые направлены на поддержание жизнедеятельности человека, опираясь на все аспекты существования (здоровье, карьера, семья, досуг, дружба и так далее) на достойном уровне.

Тема 2. Обучение технике передвижению на лыжах. Методика начального обучения 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.

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 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (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.

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.

Раздел 2. Спортивные игры (6 ч.)

Тема 4. Характеристика игры волейбол (2 ч.)

Содержание игры волейбол и ее характеристика как средства физического воспитания. Возникновение и развитие волейбола. Общие правила волейбола. Содержание технического приема. Основы технических элементов защиты в волейболе. Специфика соревновательной деятельности в волейболе.

Тема 5. Техника и тактика игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Общие вопросы стратегии двигательного обучения в волейболе. Двигательное обучение техническим действиям. Техника нападения и техника защиты. Основные понятия о тактике волейбола. Понятие тактика и тактические действия в волейболе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тема 6. Методика обучения игры в волейбол (2 ч.)

Методы обучения и принципы обучения. Методика обучения и типичные ошибки, возникающие при обучении. Этапы обучения и способы исправления ошибок.

5.3. Содержание дисциплины: Практические занятия (12 ч.)

Раздел 1. Лыжная подготовка (6 ч.)

Тема 1. Техника передвижения на лыжах классическими способами (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.

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 2. Методика начального обучения передвижению на лыжах (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 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 3. 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. 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

Раздел 2. Спортивные игры (6 ч.)

Тема 4. 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 подготовки. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 5. Техника игры в волейбол в нападении и в защите (2 ч.)

Основные упражнения для выполнения технических действий в нападении. Техника игры в нападении: подача мяча, передача мяча сверху и снизу двумя руками, нападающие удары. Выполнение технических действий в двусторонней игре. Основные упражнения для выполнения технических действий в защите. Техника игры в защите: прием мяча сверху и снизу двумя руками, одиночное и групповое блокирование. Выполнение технических действий в двусторонней игре.

Тема 6. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Приемы технико-тактических действий игроков в игре. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча. Подвижные игры с волейбольными мячами. 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 (48 ч.)

Раздел 1. Лыжная подготовка (24 ч.)

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

Подготовьте реферат по следующим темам:

1. Основные направления системы физического воспитания.
2. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
3. Двигательная активность студентов и школьников.
4. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.
5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.
6. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.
7. Руководство физическим воспитанием в школе.
8. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы, выносливости (отжимания, пресс, приседания, имитация лыжных ходов)

Раздел 2. Спортивные игры (24 ч.)

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

Подготовить реферат по следующим темам:

1. Формы организации физического воспитания школьников.
2. Методы физического воспитания.
3. Дидактические принципы физического воспитания.
4. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств.
5. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости (отжимания, пресс, приседания, прием мяча снизу и сверху двумя руками)

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-7

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции

2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности			
Не знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом имеет представление об оздоровительном, образовательном и воспитательном значении физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Представляет, но с отдельными недочетами оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	В полном объеме понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
УК-7.2 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья			
Не умеет отбирать и формировать	В целом успешно, но бессистемно отбирает	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме отбирать и

комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	недочетами отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
УК-7.3 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности			
Не способен к применению комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	В полном объеме демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

1. Дайте общую характеристику показателей эффективности техники бега.
2. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции.
3. Дайте характеристику анализа техники бега на короткие дистанции.
4. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
5. Дайте характеристику недельного плана тренировки бегунов.

6. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.
 7. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике.
 8. Дайте характеристику сил действующих в фазе переднего толчка при беге.
 9. Дайте характеристику техники низкого старта.
 10. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
 11. Дайте характеристику технико-тактической подготовки прыжка в длину.
 12. Дайте характеристику тренировочной нагрузки, классификация нагрузок.
 13. Назовите основные средства самоконтроля бегуна, методика его применения.
 14. Назовите основные средства, методы воспитания скоростной выносливости, контроль за уровнем.
 15. Опишите особенности влияния факторов объема, интенсивности на организм бегунов.
 16. Опишите особенности системы восстановления в беге на средние дистанции.
 17. Опишите особенности эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
 18. Опишите эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
 19. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.
 20. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.
 21. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
 22. Перечислите классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
 23. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом.
- Сформулируйте основное понятие «блокирование».
24. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
 25. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.
 26. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
 27. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства.
 28. Расскажите о месте и значении технической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов по волейболу. Соотношение технической подготовки с другими видами подготовки в зависимости от возраста.
 29. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом.
- Сформулируйте основное понятие «блокирование».
30. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Поддача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
 31. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.
 32. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивной игры в помещении и на открытой площадке.
 33. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.
 34. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста.
 35. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.

8.4. 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, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных 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 опроса) 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.

Тестирование

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля ответ считается правильным, если:

- в тестовом задании закрытой формы с выбором ответа выбран правильный ответ;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, выбраны все правильные ответы;
- в тестовом задании открытой формы дан правильный ответ;
- в тестовом задании на установление правильной последовательности установлена правильная последовательность;
- в тестовом задании на установление соответствия сопоставление произведено верно для всех пар.

При оценивании учитывается вес вопроса (максимальное количество баллов за правильный ответ устанавливается преподавателем в зависимости от сложности вопроса). Количество баллов за тест устанавливается посредством определения процентного соотношения набранного количества баллов к максимальному количеству баллов.

Критерии оценки

До 60% правильных ответов – оценка «неудовлетворительно».

От 60 до 75% правильных ответов – оценка «удовлетворительно».

От 75 до 90% правильных ответов – оценка «хорошо».

Свыше 90% правильных ответов – оценка «отлично».

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Небытова, Л.А. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Федеральное государственное автономное

образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь, СКФУ, 2017. - 269 с. режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, Воронежский государственный университет инженерных технологий., 2017. - 65 с.-режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

3. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

4. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ;Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск,2015. - Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/374>

Дополнительная литература

1. Кокурин, А. В. Медико-физиологическая адаптация населения к фи-зической деятельности в условиях национального региона: учебное пособие / А.В. Кокурин, А. А. Щанкин. – Саранск. : Мордов. гос. пед. ин-т, 2011. – 121 с.

2. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе : монография / Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 167 с.

3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2007. – 264 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://window.edu.ru/resource/483/70483> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам / Федеральный портал / Федеральный центр ЭОР / Единая коллекция ЦОР

2. [http:// www. infosport. ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

3. lib.sportedu.ru/press - Методология физической культуры

4. <http://school.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал

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/экзамена, 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
2. Microsoft Office Professional Plus 2010

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

Каталог спортивных сайтов – <http://catalog.aport.ru/> ;

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – <http://www.sportfiles.ru/> ;

Электронная библиотека – <http://www.lib.ua-ru.net/>

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.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

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.

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

Спортивный зал общей физической подготовки. 430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 13

Основное оборудование:

Палочки эстафетные; барьеры легкоатлетические; ядра для толкания легкоатлетические; мячи для метания; обручи гимнастические; стенка гимнастическая шведская (дерево); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; перекладина; секундомер, рулетка измерительная; аптечка.