

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физико-математический

Теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Менеджмент организации

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Шуняева Е. А., кандидат педагогических наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 28.04.2019 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.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - состоит в формировании 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.15 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 семестре, на 2 курсе в 4 семестре и на 3 курсе в 6 семестре.

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.15 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре», включает: организации различной организационно-правовой формы (коммерческие, некоммерческие) и органы государственного и муниципального управления, в которых выпускники работают в качестве исполнителей и координаторов по проведению организационно-технических мероприятий и администрированию реализации оперативных управленческих решений, а также структуры, в которых выпускники являются предпринимателями, создающими и развивающими собственное дело..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- процессы реализации управленческих решений в организациях различных организационно-правовых форм;
- процессы реализации управленческих решений в органах государственного и муниципального управления.

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

### *Факторы качества дисциплины*

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций.

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

| <b><i>ОК-7. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-7 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности              | <p><i>знать:</i></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> <li>- особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления;</li> </ul> <p><i>уметь:</i></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>- проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности;</li> <li>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.</li> </ul> |

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Второй семестр | Четвертый семестр | Шестой семестр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------|-------------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>8</b>    | <b>4</b>       | <b>2</b>          | <b>2</b>       |
| Практические                               |             | 4              | 2                 | 2              |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>312</b>  | <b>104</b>     | <b>102</b>        | <b>106</b>     |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                | <b>4</b>          | <b>4</b>       |
| Зачет                                      | 8           | +              | 4                 | 4              |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>328</b>  | <b>108</b>     | <b>108</b>        | <b>112</b>     |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> |             |                |                   |                |

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Содержание модулей дисциплины

## **Модуль 1. Легкая атлетика:**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, ~~Факторы качества дисциплины~~ Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов.

## **Модуль 2. Спортивные игры. Легкая атлетика:**

Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Тактические действия игроков «быстрый прорыв». Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

## **Модуль 3. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. (2 часа). Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Техника толкания ядра. ОФП. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости.

## **Модуль 4. Легкая атлетика:**

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Техника финиширования в беге на 100 м.

## **52 Содержание дисциплины: Практические (8 ч.)**

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

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

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.
4. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
5. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
6. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100м, 400м, 1000м).
7. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
8. Упражнения на восстановление дыхания.

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

Тема 2. Техника приема мяча и передач мяча в нападении.

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
5. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
6. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».
7. Приемы передачи мяча и бросков в движении.
8. Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре

### **Модуль 3. Легкая атлетика (2 ч.)**

Тема 3. Совершенствование техники бега по дистанции 100, 200, 400 м.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег на дистанциях 100, 200, 400 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.
5. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
6. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.
7. Выполнение прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.
8. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений.

#### **Модуль 4. Легкая атлетика (2 ч.)**

Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

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.
4. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
5. Бег по дистанции 3-4х500 м. в среднем темпе.
6. Кроссовый бег 2-2,5 км.
7. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.
8. Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.
9. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений

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

#### **Модуль 1. Легкая атлетика (52 ч.)**

Вид СРС: Компетентностно-ориентированные задания:

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.  
Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
4. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
5. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100м, 400м, 1000м).
6. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
7. Упражнения на восстановление дыхания.
8. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
9. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
10. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100м, 400м, 1000м).
11. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
12. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Модуль 2. Спортивные игры. Легкая атлетика. (52 ч.)**

Вид СРС: Компетентностно-ориентированные задания:

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
5. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
6. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».
7. Приемы передачи мяча и бросков в движении.
8. Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре
9. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
10. Техника ведения и передачи мяча в движении.
11. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.
12. Двухсторонняя игра.

13. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
14. Методика проведения ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
15. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.

### **Модуль 3. Легкая атлетика (102 ч.)**

Вид СРС: Компетентностно-ориентированные задания:

5. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
6. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
7. Повторный бег на дистанциях 100, 200, 400 м.
8. Упражнения на восстановление дыхания.
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.
3. Выполнение прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.
4. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений.
1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия (учебная практика).
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5 км (совершенствование техники кроссового бега)

### **Модуль 4. Легкая атлетика (106 ч.)**

Вид СРС: Компетентностно-ориентированные задания:

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег по дистанции 3-4х500 м. в среднем темпе.
3. Кроссовый бег 2-2,5 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.
5. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
6. Выполнение специально-подготовительных упражнений для передачи эстафетной палочки.
7. Бег по этапам 4х100 м с передачей эстафетной
8. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
9. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
10. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
11. Основы техника кроссового бега.
12. Длительный бег в аэробном режиме 2 км-3 км.
13. Упражнения на восстановление дыхания.
14. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
15. Специальные упражнения спринтера.
16. Бег на развитие быстроты из различных стартовых положений.
17. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

### **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-7             | 1 курс,<br><br>Третий триместр | зачет          | Модуль 1: Легкая атлетика.<br>Модуль 2: Спортивные игры. Легкая атлетика |

|      |                                    |                                             |                              |
|------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| ОК-7 | 2 курс,<br><br>Шестой<br>триместр  | зачет<br><b>Факторы качества дисциплины</b> | Модуль 3: Легкая атлетика    |
| ОК-7 | 3 курс,<br><br>Девятый<br>триместр | зачет                                       | Модуль 4:<br>Легкая атлетика |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт

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

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

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

Базовый уровень:

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

Пороговый уровень:

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

Уровень ниже порогового:

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

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен                                       | 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    | <b>Факторы качества дисциплины</b><br>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 окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине       |

### 83. Вопросы, задания текущего контроля

#### Модуль 1: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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. Выполнение контрольных нормативов (бег 100 м)

#### Модуль 2: Спортивные игры

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
2. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
3. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
4. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
5. Расскажите о средствах физического воспитания.

#### Модуль 2: Спортивные игры. Легкая атлетика.

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Назовите физические качества человека
2. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
3. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
4. . Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
5. Выполнение контрольных нормативов Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

#### Модуль 3: Легкая атлетика

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
2. . Расскажите о средствах физического воспитания
3. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
4. Дайте характеристику методам физического воспитания.



5. Выполнение контрольных нормативов (бег 100-200м)

Модуль 4: Легкая атлетика **Факторы качества дисциплины**

ОК-7 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
2. Расскажите о наследственности и ее влияние на организм человека.
3. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
4. Расскажите о здоровье человека как ценности
5. Выполнение контрольного норматива (Прыжок в длину с места, см.)

#### **84 Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Второй семестр (Зачет, ОК-7)**

1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
2. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
3. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
4. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие»
5. Определите мотивы формирования здорового образа жизни
6. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
7. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания
8. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
9. Расскажите о средствах физического воспитания
10. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
11. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
12. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка»
13. Выполнение контрольных нормативов
14. Выполнение контрольных нормативов
15. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
16. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
17. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
18. Перечислите основные понятия физической
19. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
20. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
21. Выполнение контрольных нормативов

##### **Шестой триместр (Зачет, ОК-7)**

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

### 13. Выполнение контрольных нормативов

#### **Шестой семестр (Зачет, ОК)**

1. Дайте характеристику методам физического воспитания
2. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре
3. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре
4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса
5. Раскройте понятие «Производственная физическая культура»
6. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
7. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра»
8. Назовите физические качества человека. Дайте им определение
9. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания
10. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания
11. Выполнение контрольных нормативов
12. Расскажите о средствах физического воспитания
13. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
14. Дайте характеристику методам физического
15. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
16. Раскройте понятие «Производственная физическая
17. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
18. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
19. Назовите физические качества человека.
20. Выполнение контрольных нормативов

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
4. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - URL : <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>

### **Дополнительная литература**

1. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 109 с. : схем., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити, 2015. - 432 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=4996>

## **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)**

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;

– практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным ~~Факторы качества дисциплины~~ использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;

– на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;

– преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;

– тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;

– в процессе изучения курса предполагается тестирование по основным вопросам физической культуры и спорта, результаты которого лежат в основе оценки теоретических знаний по учебной дисциплине;

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

В конце каждого семестра студент должен получить зачет по физическому воспитанию. При проведении зачета учитывается сдача студентами контрольных нормативов, как по общей физической подготовке, так и по специальным нормативам. В ходе собеседования определяется степень овладения студентами теоретическим материалом. Учитывается также посещаемость занятий. Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом всех практических разделов программы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым интернет-ресурсам. Для использования ИКТ в учебном процессе имеется наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

### **12.1 Перечень программного обеспечения**

**(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. 1С: Университет ПРОФ
2. Microsoft Windows 7 Pro
3. 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 «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Для проведения практических занятий имеется:

- спортивный комплекс «Олимпийский», который включает в себя 10 спортивных площадок по различным видам спорта;
- 4 универсальных спортивных зала;
- зал борьбы и бокса;
- гимнастический зал;

- лыжная база (400 пар лыж);
- тренажерный зал;
- зал для занятий фитнесом.

Спортивные объекты обеспечены всем необходимым инвентарем.

Для организации самостоятельной работы студентов имеется достаточный аудиторный фонд. Все аудитории оснащены техническими средствами обучения (интерактивные доски, мультимедийные проекторы, компьютеры), наглядными пособиями, инвентарем, в каждой аудитории имеется автоматизированное место для преподавателя, оборудованное персональным компьютером.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым интернет-ресурсам. Для использования ИКТ в учебном процессе имеется 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 (№ 204).**

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

**Стадион с твердым покрытием.**

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-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 (№ 225).**

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., принтер - 1 шт., МФУ – 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

**Помещение для самостоятельной работы.**

Читальный зал электронных ресурсов.

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