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

Факультет педагогического и художественного образования

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Изобразительное искусство
Форма обучения: Заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ № 1426 от 04.12.2015 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГПУ (от 11.06.2018 г., протокол №9)

Разработчики:
Тимошин В. В., канд. филос. наук, доцент
Афонина Е. Е., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № №11 от 15.05.2018 года

Зав. кафедрой_____Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № №1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой_____Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от31.08.2020 г.

Зав. кафедрой М. Ю. Трескин

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 основ физической культуры и здорового образа жизни;;
- понимание значения физической культуры в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека; ;
- понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 триместре.

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

Освоение дисциплины Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.6 Педагогика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: образование, социальную сферу, культуру..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

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 компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй триместр

Контактная работа (всего)	**6**	**6**
Лабораторные	6	6
Самостоятельная работа (всего)	**62**	**62**
Виды промежуточной аттестации	**4**	**4**
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	**72**	**72**
Общая трудоемкость зачетные единицы	**2**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Лёгкая атлетика:

.

Модуль 2. Спортивные игры:

.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (6 ч.) Модуль 1. Лёгкая атлетика (2 ч.)

Тема 1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗГОН (2 ч.)

1 Развитие скорости

Модуль 2. Спортивные игры (4 ч.)

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

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

Тема 3. Техника подачи мяча через сетку (2 ч.)

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

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (41,333333333333333332 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (30 ч.)

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

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

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

Тема 4. Физические качества

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

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

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

Тема 11. Спорт. Спортивная подготовка.

Тема 12. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.
Тема 13. Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры.
Тема 14. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в школе.
Вид СРС: Решение задач
1.Развитие умения понимать собеседника невербально. Учение с увлечением (через игру).

Модуль 2. Спортивные игры (32 ч.)

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)
Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.
Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.
Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.
Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.
Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.
Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.
Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.
Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.
Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.
Тема 11. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
Тема 12. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).
Тема 13. Средства физического воспитания.
Тема 14. Физические упражнения.
Вид СРС: <Объект не найден> (10043:977 b00505683152e11e75d65932c961b)
1.Уменеие обоснованно убедить в необходимости систематических занятиях ФКС и (или) ЗОЖ.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Второй триместр	Зачет	Модуль 1: Лёгкая атлетика.

ОК-8	1 курс, Второй триместр	Зачет	Модуль 2: Спортивные игры.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

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 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 (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

Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные закономерности историко-литературного процесса XVIII века, периодичность его развития, биографии крупнейших представителей отечественной литературы этого периода, содержание литературных произведений, может их интерпретировать; умеет раскрывать взаимосвязь событий, характера и поступков героев, роль художественных средств в раскрытии идейно-эстетического содержания произведения; владеет литературоведческой терминологией, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу.
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; закономерности историко-литературного процесса XVIII века, периодичность его развития, биографии крупнейших представителей отечественной литературы этого периода, содержание литературных произведений, а также их критические и научные интерпретации; Демонстрирует умение объяснять взаимосвязь событий, характера и поступков героев, роль художественных средств в раскрытии идейно-эстетического содержания произведения; Владеет литературоведческой терминологией, способностью к анализу художественных произведений XVIII века. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Удовлетворительно	Студент имеет представления о процессах, происходящих в русской литературе XVIII века; демонстрирует некоторые умения анализировать взаимосвязь событий, характера и поступков героев, затрудняется проанализировать роль художественных средств в раскрытии идейно-эстетического содержания произведения; дает аргументированные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводить примеры; слабо владеет навыками анализа художественных произведений, монологической речью. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.

Отлично	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; закономерности историко-литературного процесса XVIII века, периодичность его развития, биографии крупнейших представителей отечественной литературы этого периода, содержание литературных произведений, а также их критические и научные интерпретации; демонстрирует умение объяснять взаимосвязь событий, характера и поступков героев, роль художественных средств в раскрытии идейно-эстетического содержания произведения; владеет литературоведческой терминологией, способностью к анализу художественных произведений XVIII века. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Расскажите историю развития легкой атлетики
2. Расскажите особенности техники метания копья
3. Расскажите особенности техники прыжка в высоту
4. Сдача контрольных нормативов

Модуль 2: Спортивные игры

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Расскажите историю развития баскетбола
2. Расскажите историю развития футбола
3. Расскажите историю развития волейбола
4. Сдача контрольных нормативов

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй триместр (Зачет, ОК-8)

1. Дайте определение гибкости
2. Дайте определение силы
3. Дайте определение ловкости
4. Дайте определение выносливости
5. Дайте определение скорости

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический

институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) экзамена и (или) зачета, (защиты курсовых работ, отчетов по практике).

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

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru

2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru

3. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. : ил. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с.

5. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru

6. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru

7. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. Режим доступа: http://www.biblioclub.ru

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. Спорптивная 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. – 264с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» 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 видам спорта с помощью 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, наличию 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;

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

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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

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. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (http://opendata.mkrf.ru/)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(http://znanium.com/)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебные площадки для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал общей физической подготовки.

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; аптечка

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.

2. 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., мультимедийны проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.