

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

Факультет истории и права

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: История

Форма обучения: Заочная

Разработчики: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин Н. А. Ломакина

Разработчики: старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин Н. А. Ломакина

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 10 от 26.04.2016 г.

И. о. зав. кафедрой _____  Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой _____  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной 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 деятельности 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.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.Б.11 Основы медицинских знаний;

Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.В.22 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального образования, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены 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
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: - методы и приемы воспитания движений; основы методики обучения; позиции и положения рук и ног; эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания; уметь: - формировать потребность ведения здорового физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям по физической культуре; владеть: - использование специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй триместр
Контактная работа (всего)	6	6
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	62	62
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Лёгкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. 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. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Раздел 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических

приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (4 ч.)

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега (2 ч.)

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

Раздел 2. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 3. Спортивные игры (2 ч.)

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

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (62 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (31 ч.)

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

1. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
2. Основные понятия (спортивная техника, моменты, основное звено).
3. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
4. Виды прыжков и их эволюция.
5. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
6. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.
7. Основные этапы в развитии легкой атлетики в России.
8. Биомеханические характеристики техники прыжков.
9. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.

10. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.

Раздел 2. Спортивные игры (31 ч.)

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

1. Основы техники в волейболе.
2. Основы тактики в волейболе.
3. Средства и методы развития выносливости у юных волейболистов.
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Основы судейства по волейболу.
6. Правила игры.

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	Легкая атлетика	ОК-8.

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
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность			
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ОК-8)

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 в прыжках в высоту.
12. Дайте характеристику технико-тактической подготовки прыжка в длину.
13. Дайте характеристику тренировочной нагрузки, классификация нагрузок.
14. История развития легкой атлетики.
15. Назовите основные средства самоконтроля бегуна, методика его применения.
16. Назовите основные средства, методы воспитания скоростной выносливости, контроль за уровнем.
17. Опишите особенности влияния факторов объема, интенсивности на организм бегунов.
18. Опишите особенности системы восстановления в беге на средние дистанции.
19. Опишите особенности эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
20. Опишите эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
21. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.
22. Охарактеризуйте особенности бега на повороте.
23. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.
24. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
25. Перечислите классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
26. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
27. Перечислите специальные упражнения бегуна.
28. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности в беге на средние дистанции.
29. Раскройте содержание методики обучения технике высокого старта.
30. Раскройте содержание методики обучения технике спортивной ходьбы.
31. Раскройте содержание правила соревнования по прыжкам.
32. Раскройте технико-тактическую подготовку прыжка в длину.
33. Раскройте эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в беге на короткие дистанции.
34. Дайте общую характеристику методики обучения технике в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающих ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность.
35. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста.

36. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.
37. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста
38. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.
39. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивной игры в помещении и на открытой площадке.
40. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.
41. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Поддача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
42. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».
43. 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.
44. Расскажите о правилах соревнований по волейболу: способы блокирования, блок и удары команды, блокирование подачи, ошибки блокирования.
45. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства.
46. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
47. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол.
48. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.
49. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
50. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

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 позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных зада-

ний, 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. 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://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

2. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210956&sr=1

Дополнительная литература

1. 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_red&id=210945&sr=1

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. [http:// www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) - Легкая атлетика
2. <http://www.sportru.com> - Спортивные ресурсы

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-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

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Гимнастический зал. №303.

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стиль-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 № 1016.

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.