

**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
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: История

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин Мельникова О. Ф.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 12 от 25.04.2019 г.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

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 изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных сил организма, формирование профессионально

значимых качеств и свойств личности;

- 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;

- применение элементов спортивной тренировки по различным видам спорта в целях подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 2, 3, 5, 6, 8, 9 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.3 Безопасность жизнедеятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: 01 Образование и наука.

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - задачи физического воспитания; уметь: - определять направленность поставленных задач; владеть: - средствами, направленными на решение задач физического воспитания.

УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия: уровень физической подготовленности и физического развития; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способами и методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия: функциональные возможности, двигательные возможности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленные на воздействие своих функциональных и двигательных возможностей; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации подобранных комплексов ОРУ, воздействующих на функциональные и двигательные возможности.
УК-7.4 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.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие "избранные физические упражнения вида спорта"; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять избранные физические упражнения (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) для сохранения и укрепления собственного здоровья; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками демонстрации физических упражнений (средств видов спорта, физкультурно-оздоровительной активности).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Общая трудоемкость</i>	<i>Контактная работа</i>	<i>Практические</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>Вид промежуточной аттестации</i>
<i>Период контроля</i>	<i>Часы</i>	<i>ЗЕТ</i>	<i>Всего</i>		<i>Всего</i>	<i>Зачет</i>
<i>Всего</i>	328	9,11	12	12	304	12
<i>Второй триместр</i>	36	1	2	2	34	
<i>Третий триместр</i>	54	1,5	2	2	48	Зачет-4
<i>Пятый триместр</i>	54	1,5	2	2	52	

<i>Шестой триместр</i>	54	1,5	2	2	48	Зачет-4
<i>Восьмой триместр</i>	54	1,5	2	2	52	
<i>Девятый триместр</i>	76	2,11	2	2	70	Зачет-4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. легкая 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.

Раздел 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника бесшажного одновременного хода. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Техничко-тактические действия игроков.

Раздел 4. Легкая атлетика:

Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. ОФП спринтера. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности. Развитие аэробной выносливости. Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров. Развитие скоростной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Раздел 5. Легкая атлетика.:

. Развитие скоростно-силовых качеств. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Техника толкания ядра. И ее совершенствование. ОФП. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Раздел 6. Спортивные игры:

Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики.

Раздел 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Развитие аэробной выносливости. Развитие анаэробно-аэробной выносливости
. Развитие ловкости и прыгучести. Техничко-тактические действия игроков в волейболе.

Раздел 8. Легкая атлетика:

Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 часа).

Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. Обучение технике прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Раздел 9. Легкая атлетика:

. Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м. Развитие аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.

Раздел 10. Спортивные игры:

Технико-тактические действия игроков в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики.

Раздел 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки. Техника приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Технико-тактические действия игроков в волейболе.

Раздел 12. легкая атлетика:

Обучение технике передачи эстафетной палочки. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

52. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)

Раздел 2. Спортивные игры (2 ч.)

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

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.

Раздел 4. Легкая атлетика (2 ч.)

Тема 2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел 6. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 3. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе.
4. Двухсторонняя игра. Практика судейства

Раздел 8. Легкая атлетика (2 ч.)

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел 10. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 5. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Раздел 12. легкая атлетика (2 ч.)

Тема 6. Обучение технике передачи эстафетной палочки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
3. Выполнение специально-подготовительных упражнений в передаче эстафетной палочки.
4. Бег по этапу с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
5. Упражнения на восстановление дыхания

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (21,25 ч.)

Раздел 1. легкая атлетика (17 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Провести анализ нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность в области физической культуры и спорта.
- 2) Выписать и ознакомиться с основными нормативно-правовыми документами.

Раздел 2. Спортивные игры (17 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Провести анализ учебно-методической и научно-методической литературы по вопросам физической культуры и спорта.
- 2) Выписать литературные источники за последние 10 лет.

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Типовые вопросы к зачету

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. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
5. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
6. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
7. Расскажите историю возникновения и развития лыжного спорта в мире и России.
8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
19. Расскажите о средствах физического воспитания.
20. Дайте характеристику методам физического воспитания.
21. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.

22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Расскажите об организации процесса физического воспитания в вузе.
28. Охарактеризуйте медицинские группы для занятий физической культурой.
29. Дайте понятие адаптивной физической культуре.
30. Расскажите об организации процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

Третий триместр (24 ч.)

Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры (24 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Изучить физические качества человека.
- 2) Используя учебно-методические, научно-методические литературные источники и интернет-ресурсы, составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие физического качества (на выбор).

Раздел 4. Легкая атлетика (24 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Провести анализ литературных и интернет-источников по вопросам физической культуры и спорта.
- 2) Подготовить реферат на тему "Здоровый образ жизни и его составляющие".

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Типовые вопросы к зачету

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. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
5. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
6. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
7. Расскажите историю возникновения и развития лыжного спорта в мире и России.
8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.

19. Расскажите о средствах физического воспитания.
20. Дайте характеристику методам физического воспитания.
21. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Расскажите об организации процесса физического воспитания в вузе.
28. Охарактеризуйте медицинские группы для занятий физической культурой.
29. Дайте понятие адаптивной физической культуре.
30. Расскажите об организации процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

Пятый триместр (26 ч.)

Раздел 5. Легкая атлетика. (26 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

- 1) Подобрать и изучить материал по вопросам различных видов спорта и их специфических особенностей.
- 2) Подготовить презентацию на тему "Виды спорта. Особенности видов спорта".

Раздел 6. Спортивные игры (26 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить реферат на тему "Оздоровительные технологии в физической культуре".

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Типовые вопросы к зачету

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

22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Расскажите об организации процесса физического воспитания в вузе.
28. Охарактеризуйте медицинские группы для занятий физической культурой.
29. Дайте понятие адаптивной физической культуре.
30. Расскажите об организации процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

Шестой триместр (12 ч.)

Раздел 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (24 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить реферат на тему "Гигиенические требования к занятиям физической культурой."

Раздел 8. Легкая атлетика (24 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить презентацию на тему "Подвижные игры"

Восьмой триместр (13 ч.)

Раздел 9. Легкая атлетика (26 ч.)

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

Тема письменных работ

1. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.
3. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
4. Спортивный и оздоровительный туризм.
5. Основные виды дыхательных гимнастик.
6. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
7. Влияние физических нагрузок на здоровье человека.
8. Характеристика физических упражнений и методика их применения в лечебной физической культуре.
9. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни.
10. Массаж, самомассаж при умственном утомлении.
11. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
12. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
13. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.

Раздел 10. Спортивные игры (26 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Составить план-конспект урока по волейболу, для детей старшего школьного возраста.

Девятый триместр (17,5 ч.)

Раздел 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры (35 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Составить комплекс утренней гимнастики (10-12 упражнений).

Раздел 12. легкая атлетика (35 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Сдача контрольных нормативов раздела " Легкая атлетика"

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 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Демонстрирует отсутствие понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	Демонстрирует недостаточное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности	Демонстрирует с некоторыми неточностями понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	Демонстрирует понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	В целом умеет, но допускает ошибки в определении личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			

Не способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом умеет, но допускает ошибки в отборе и формировании комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с незначительными ошибками отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	---	---	---

УК-7.4 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 демонстрировать комплексы 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	В целом успешно, но с незначительными ошибками применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме демонстрировать 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%

83. Вопросы промежуточной аттестации

Третий триместр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику современному состоянию физической культуры и спорта.
3. Раскройте понятие «Физическая культура личности». Дайте характеристику ценностям физической культуры.
4. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
5. Перечислите основные понятия физической культуры.
6. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной

подготовке бакалавра».

7. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

8. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

9. Выполните контрольные нормативы раздела " Легкая атлетика"

Шестой триместр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

2. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

4. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

5. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

7. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.

8. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

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

Девятый триместр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Расскажите о средствах физического воспитания.

2. Дайте характеристику методам физического воспитания.

3. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.

4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.

5. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

84. 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 универсальных, общепрофессиональных и профессиональных 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 заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

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.

Контрольные нормативы

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении норматива;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценочные результаты выполнения контрольных нормативов:

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№ п/п Контрольный норматив Оценка в баллах
4 3 2 1

Девушки

- Бег 100 м, с. 16,5 17,0 17,5 18,0 18,5
- Бег 1000 м, мин, с. 4.40,0 5.40,0 6.10,0 6.40,0 7.00,0
- Бег 2000 м, мин, с. 10.30,0 11.15,0 11.35,0 12.00,0 12.30,0
- Прыжок в длину с места, см. 195 180 170 160 150
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 14 12 10 8 5
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин. 47 40 34 28 20
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. 16 11 8 5 3

Юноши

- Бег 100 м, с. 13,5 14,8 15,1 15,5 15,8
- Бег 1000 м, мин, с. 3.50,0 4.30,0 5.10,0 5.30,0 6.00,0
- Бег 3000 м, мин, с. 12.30,0 13.30,0 14.00,0 14.30,0 15.00,0
- Прыжок в длину с места, см. 240 230 215 205 200
- Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз 13 10 9 7 5
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин. 52 45 39 33 25
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. 13 7 6 4 2

Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п Контрольный норматив

Юноши. Оценка в баллах 5 4 3 2 1

- Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
- Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
- Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек. 7.8 8.0 8.2 8.4 8.6

№ п/п Контрольный норматив

Девушки. Оценка в баллах 5 4 3 2 1

- Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
- Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
- Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек. 8.3 8.6 8.9 9.1 9.4

Контрольные нормативы по лыжной подготовке

№ п/п Контрольный норматив Количество баллов 4 3 2 1

Девушки

- Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 18,00 19,30 20,20 21,10 22,00

Юноши

- Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 23,30 25,30 26,30 27,30 29,00

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п Контрольный норматив Юноши Оценка в баллах 5 4 3 2 1

1. Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле 5 4 3 2 1
2. Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз 15 13 11 10 9
3. Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз 30 27 25 23 20

№ п/п Контрольный норматив Девушки Оценка в баллах 5 4 3 2 1

1. Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле 5 4 3 2 1
2. Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз 15 13 11 10 9
3. Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз 30 27 25 23 20

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с.
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. Шиндина, И. В.Методика обучения физической культуре [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, В. В. Акамов, М. Ю. Трескин [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2016. - 144 с.
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. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.
2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. / <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
2. <http://www.sport.ru> (вопросы физической культуры и спорта); - интернет-источник
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров
5. <http://teoriya.ru/ru/> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
6. www.rusathletics.com / - Легкая атлетика

II. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

Для максимального освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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, 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 отличие от других предметов на занятиях студенты дифференцируются по медицинским показателям, физической и спортивной подготовленности. По медицинским показателям студенты делятся на группы: основную (практически здоровые), подготовительную (с ослабленным здоровьем) и специальную (имеющие отклонения в состоянии здоровья).

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, не освобождаются от сдачи зачета по дисциплине и оцениваются по результатам подготовки теоретических вопросов и заданий для устного опроса.

В конце каждого семестра студент должен получить зачет по физическому воспитанию. При проведении зачета учитывается выполнение 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.

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.

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

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

информационной системе 1С:Университет.

**12.1 Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. 1С: Университет ПРОФ
2. Microsoft Office Professional Plus 2010

**12.2 Перечень информационных справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)**

1. ЭБС «Юрайт»
2. Электронная библиотека МГПИ (МегоПро)
3. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов материально-техническая база включает в себя наличие:

- спортивного комплекса «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.

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.

Оснащение аудиторий

1. Мяч волейбольный - 10 шт.
2. Мяч волейбольный №5 - 2 шт.
3. Мяч футбольный - 1 шт.
4. Мяч баскетбольный - 13 шт.
5. Каната для лазания - 2 шт.
6. Козел гимнастический прыжковый - 1 шт.
7. Конь гимнастический прыжковый - 1 шт.
8. Мостик гимнастический подпружиненный - 1 шт.
9. Стенка гимнастическая шведская (дерево) - 4 шт.
10. Ферма выноса баскетбольного щита - 2 шт.
11. Щит баскетбольный с корзиной - 2 шт.
12. Мат гимнастический - 4 шт.
13. Сетка волейбольная - 1 шт.
14. Скамейка гимнастическая - 6 шт.
15. Копье металлическое (муж) - 2 шт.
16. Сетка оградительная - 1 шт.
17. Стойки в/б унмверс. со стаканами и крыш. с мех. натяж. сетки - 1 шт.
18. Копье метания легкоатлетическое (женское) - 2 шт.
19. Ядро - 15 шт.

20. Перекладина - 5 шт.

21. Эспандер лыжника усиленный с лямками - 10 шт.

1. Учебная аудитория для проведения занятий.

Спортивные залы, стадион для проведения занятий по физической культуре:

Стадион (площадь 5740,1 м²).

Залы и стадион оснащены специальным оборудованием:

- Открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт стадиона.

Зал игровых видов спорта (по техпаспорту № 39, площадь 276,9м²). Здание учебного корпуса №1.

- 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

Тренажерный зал (по техпаспорту № 47, площадь 344,3 м²). Тренажеры.