

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Паршина Т. В., старший преподаватель

Бакулин С. В., доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 27.04.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в области физической культуры и спорта; 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, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладение способностями поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в спортивных играх, легкой атлетике на уроках физической культуры в школе, в спортивных секциях и других формах занятий во внеучебное время.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

2 Место дисциплины в структуре ОПОПВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.2.1 Физическая культура в системе "Семья-школа".

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	
педагогическая деятельность	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	Знать: – значение физической культуры в жизнедеятельности человека; – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – основы организации физкультурно-спортивной деятельности Уметь: – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. Владеть: – уровнем физической подготовленности, необходимым для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способами применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр	Шестой семестр	Девятый семестр	Двенадцатый семестр
Контактная работа (всего)	4				4
Практические	4				4
Самостоятельная работа (всего)	320	72	72	72	104
Виды промежуточной аттестации					

Зачет					4
Общая трудоемкость часы	328	72	72	72	112
Общая трудоемкость зачетные единицы	9,11	2	2	2	3,11

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы видов ходьбы и бега. Комплекс избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

Модуль 2. Спортивные игры

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. Комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Модуль 3. Легкая атлетика

Формирование техники бега на средние дистанции

Модуль 4. Спортивные игры

Правила игры в баскетбол.

Модуль 5. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции.

Модуль 6. Спортивные игры

Отработка технико-тактических действий в нападении.

Модуль 7. Легкая атлетика

Техника и способы прыжка в длину.

Модуль 8. Спортивные игры

Отработка технико-тактических действий в обороне.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Модуль 7. Легкая атлетика (2 ч.)

Тема 1. Техника и способы прыжка в длину. (2 ч.)

1. Построение
2. Разминка (бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
3. Изучение техники разбега прыгуна.
4. Изучение техники на бегания на планку для отталкивания.
5. Изучение технических действий в фазе полета.
6. Изучение техники приземления в прыжковую яму.
7. Целостное выполнение прыжка в длину с разбега.
8. Заминка, стретчинг.
9. Подведение итогов.

Модуль 8. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 2. Оработка технико-тактических действий в нападении.

1. Построение.
2. Разминка (разнообразное сочетание ходьбы, бега, прыжков, ОРУ)
3. Специальные упражнения с мячами (отработка одиночных и парных действий)
4. Изучение технических действий в обороне.
5. Оработка индивидуальных действий в обороне.
6. Оработка командных действий в обороне.
7. Игра в баскетбол

8. Заминка, стретчинг.

9. Подведение итогов.

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

6.1 Вопросы задания для самостоятельной работы

Третий семестр (234ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика (36 ч.)

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

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Основы видов ходьбы и бега.
3. Гигиенические требования к одежде для занятий легкой атлетикой в помещении
4. Гигиенические требования к одежде для занятий легкой атлетикой на открытом воздухе.
5. История развития легкой атлетике в Олимпийском движении.

Модуль 2. Спортивные игры (36 ч.)

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

1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.
2. Гигиенические требования для занятий по баскетболу.
3. Способы приема и передачи баскетбольного мяча.
4. Техника ведения баскетбольного мяча.
5. История развития баскетбол в нашей стране.

Шестой семестр (36 ч.)

Модуль 3. Легкая атлетика (36 ч.)

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

1. Техника бега на средние дистанции.
2. Правила проведения соревнований в беге на средние дистанции.
3. Формирование чувства ритма у юных легкоатлетов.
4. Методика формирования технико-тактических действий у бегунов на средние дистанции.
5. История бега на средние дистанции в программе Олимпийских игр.

Модуль 4. Спортивные игры. (36 ч.)

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

1. Общие правила игры в баскетбол.
2. Требования к баскетбольному мячу.
3. Требования к помещению для проведения занятий и соревнований по баскетболу.
4. Гигиенические требования к игрокам для занятий баскетболом.
5. Профессиональная этика судьи по баскетболу.

Девятый семестр (36 ч.)

Модуль 5. Легкая атлетика (36 ч.)

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

1. История развития бега на короткие дистанции.
2. Техника низкого старта.
3. Основные правила проведения соревнований по бегу на короткие дистанции.
4. Правила эстафетного бега.
5. Техника передачи эстафетных палочек.

Модуль 6. Спортивные игры (36 ч.)

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

1. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе.

2. Основные тактические приемы нападения в баскетболе.
3. Индивидуальные тактические действий в баскетболе находясь в нападении.
4. Командные тактические действий в баскетболе находясь в нападении.
5. Теория тактических действий.

Двенадцатый триместр (52 ч.)

Модуль 7. Легкая атлетика (52 ч.)

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

1. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
2. Прыжок в длину способом «прогнувшись».
3. Прыжок в длину способом «ножницы».
4. Правила судейства соревнований по прыжкам в длину.
5. История развития прыжка в длину.

Модуль 8. Лыжная подготовка. Спортивные игры (52 ч.)

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

1. Методика обучения тактическим действиям в баскетболе находясь в обороне.
2. Основные тактические приемы в обороне.
3. Индивидуальные тактические действий в баскетболе находясь в обороне.
4. Командные тактические действий в баскетболе находясь в обороне.
5. Теория тактических действий в обороне.

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, Третий триместр		Модуль 1: Легкая атлетика.
ОК-8	1 курс, Третий триместр		Модуль 2: Спортивные игры.
ОК-8	2 курс, Шестой триместр		Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-8	2 курс, Шестой триместр		Модуль 4: Спортивные игры. Легкая атлетика..
ОК-8	3 курс, Девятый триместр		Модуль 5: Фитнес. Гимнастика и акробатика.

ОК-8	3 курс, Девятый триместр		Модуль 6: Лыжная подготовка. Фитнес.
ОК-8	4 курс, Двенадцатый триместр	Зачет	Модуль 7: Спортивные игры. Легкая атлетика.
ОК-8	4 курс, Двенадцатый триместр	Зачет	Модуль 8: Лыжная подготовка. Спортивные игры.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиена физического воспитания и спорта, Гимнастика, Государственный экзамен, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; понимает содержание прикладной направленности дисциплины; владеет различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; в должной степени сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности.

Базовый уровень:

знает и понимает содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы знания, умения и навыки дисциплины; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма

Пороговый уровень:

понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культуры и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины

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	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
-----------------------------	--	----------------------------

компетенции	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
Зачтено	понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком с терминологией в области физической культурой и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины
Незачтено	студент имеет пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Легкая атлетика

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

1. Техника специально-беговых упражнений
2. Техника спортивной ходьбы
3. Сдача контрольного норматива (ходьба 1000м).
4. Сдача контрольного норматива (прыжок в длину сместа).
5. Сдача контрольного норматива (бег 1000м).

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Техника передачи мяча двумя руками сверху
2. Техника передачи мяча двумя руками от груди
3. Сдача контрольного норматива (бросок в корзину сбоку).
4. Сдача контрольного норматива (штрафной бросок).
5. Сдача контрольного норматива (бросок после ведения).

Модуль 3: Легкая атлетика

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

1. Техника бега на средние дистанции
2. Техника бега по виражу
3. Физическое качество "сила" и ее развитие.
4. Физическое качество "выносливость" и ее развитие.
5. Сдача контрольного норматива (прохождение дистанции на лыжах 3 км и 5 км)

Модуль 4: Спортивные игры.

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

1. Техника выполнения ОРУ

2. Самооценка собственного здоровья
3. Понятие здоровый образ жизни.
4. Дать понятие физическим упражнениям..
5. Сдача контрольного норматива (сгибание, разгибание рук в упоре лежа)

Модуль 5: Легкая атлетика

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

1. Техника низкого старта
2. Техника бега на короткие дистанции
3. Основные направления системы физического воспитания.
4. Туризм в системе физического воспитания.
5. Мониторинг физической подготовленности (ОФП)

Модуль 6: Спортивные игры.

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

1. Сдача норматива «бросок мяча в корзину с двух шагов из под кольца»
2. Сдача норматива «бросок мяча в корзину с двух шагов с пяти точек»
3. Сдача контрольного норматива «действия в 3 секундной зоне»
4. Спортивная секция по баскетболу во внеурочной деятельности.
5. Система ценностных ориентаций в спорте.

Модуль 7: Легкая атлетика

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

1. Сдача контрольного норматива (бег 30 м)
2. Сдача контрольного норматива (прыжок в длину с места)
3. Сдача контрольного норматива (прыжок в длину с разбега)
4. Сдача контрольного норматива (техника прыжка в длину способом согнув ноги)
5. Роль утренних зарядок в жизни здорового человека.

Модуль 8: Лыжная подготовка. Спортивные игры

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

1. Сдача контрольного норматива (специальные упражнения с баскетбольным мячом).
2. Сдача контрольного норматива (индивидуальные действия в обороне).
3. Сдача контрольного норматива (групповые действия в обороне).
4. Сдача контрольного норматива (трехочковый бросок с 5 позиций).
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Двенадцатый триместр (Зачет, ОК-8)

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания
2. Рассмотрите возможности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в спортивных играх, легкой атлетике на уроках физической культуры в школе, в спортивных секциях и других формах занятий во внеучебное время.
3. Перечислите основные понятия физической культуры. Раскройте значение физической культуры в жизнедеятельности человека.
- 4.
5. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней
6. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной

подготовке бакалавра»

7. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье
8. Средства и методы физического воспитания.
9. Физические качества и их развитие.
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. Раскройте роль легкой атлетики в формировании здоровья человека.
19. Сформулируйте значение легкой атлетики в системе высшего образования в нашей стране.
20. Раскройте основные виды легкой атлетики, перечислите классические дисциплины легкой атлетики.
21. Расскажите основные способы стартовых положений бегунов. Опишите способы расстановки стартовых колодок (стартового станка).
22. Дайте характеристику особенностям бега на короткие дистанции.
23. Дайте характеристику бегу на средние дистанции.
24. Раскройте возможности спортивной ходьбы для формирования общей выносливости.
25. Сформулируйте основные способы передачи эстафетной палочки.
26. Приведите классификацию легкоатлетических прыжков, дайте подробную характеристику прыжкам в длину.
27. Дайте характеристику способам прыжка в длину, подробно раскройте способ прыжка в длину «согнув ноги».
28. Раскройте основные правила судейства соревнований по прыжкам в длину.
29. Раскройте основные правила судейства соревнований в беге.
30. Раскройте основные правила судейства соревнований в спортивной ходьбе.
31. Перечислите дисциплины легкой атлетики не входящих в программу Олимпийских игр.
32. Раскройте правила игры в баскетбол.
33. Дайте характеристику гигиеническим требованиям к занятиям по баскетболу.
34. Раскройте нормативные требования к баскетбольной площадке, щиту и мячу.
35. Перечислите основные способы передачи баскетбольного мяча. Сформулируйте целесообразность применения того или иного способа в зависимости от игровой ситуации.
36. Расскажите о роли игры в баскетбол в системе школьного образования.
37. Сформулируйте особенности игры в баскетбол 3х3.
38. Рассмотрите оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося.
39. Обоснуйте возможность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
40. Раскройте принципы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

85. 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. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
3. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : [16+] / Е.В. Ярошенко, В.Ф.

Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4903-9. – DOI 10.23681/426542. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9. – Текст : электронный.
2. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – Москва : Спорт, 2017. – 239 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214>– ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст : электронный.
3. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 199 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-5265-7. – DOI 10.23681/426946. – Текст : электронный.
 4. 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. – 91с.
 5. 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. – 210с.
 6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
 7. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <https://mosvolonter.ru/static/library> - Ресурсный центр «Мосволонтёр»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

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

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения 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. №110

Спортивный зал общей физической подготовки.

Основное оборудование:

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

Спортивный зал общей физической подготовки. № 26

Основное оборудование:

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

Универсальный спортивный зал. № 204

Основное оборудование:

Стойки для прыжков в высоту, планки для прыжков в высоту, маты гимнастические; конусы разделительные; ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м); палочки эстафетные; барьеры легкоатлетические; копья легкоатлетические; колодки спринтерские; мячи и гранаты для метания; мячи набивные; обручи гимнастические; мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футзальные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи гандбольные "Winner"; секундомер, рулетка измерительная; 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.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

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

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева **Карточка дисциплины БРС**

Дисциплина:

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Учебные годы изучения дисциплины: 2016 - 2017; 2017 - 2018; 2018 - 2019; 2019 - 2020;

Общее количество часов дисциплины: 328

Преподаватель(-и):

Старший преподаватель Паршина Татьяна Владимировна;

Выпускающая кафедра:

Кафедра Физического воспитания и спортивных дисциплин

Педагогическое образование;

Группа (-ы): КЗФ-116, КЗФ-216

Курсы обуч.: 1; 2;3;4;

Форма обучения: Заочная

Объем курса:

Число модулей дисциплины- 8

Вид нагрузки, контроля	Количество часов
Третий триместр	
Самостоятельная работа	72,00
Шестой триместр	
Самостоятельная работа	72,00
Девятый триместр	
Самостоятельная работа	72,00
Двенадцатый триместр	
Зачет	4,00
Практические	4,00
Самостоятельная работа	104,00

Модули дисциплины

Период контроля				
Номер модуля	Наименование модуля	Вес.коэф. модуля	Дата начала	Дата итоговой аттестации
	Вид нагрузки, контроля	Объем в академ. часах		
Третий триместр				
Модуль 1	Легкая атлетика	0,5	13.02.2017	25.05.2017
	Самостоятельная работа	36		
Модуль 2	Спортивные игры	0,5	26.05.2017	03.09.2017
	Самостоятельная работа	36		
Шестой триместр				
Модуль 3	Лыжная подготовка	0,5	06.03.2018	04.06.2018
	Самостоятельная работа	36		
Модуль 4	Спортивные игры. Легкая атлетика.	0,5	05.06.2018	03.09.2018
	Самостоятельная работа	36		
Девятый триместр				
Модуль 5	Фитнес. Гимнастика и акробатика	0,5	12.06.2019	23.07.2019
	Самостоятельная работа	36		
Модуль 6	Лыжная подготовка. Фитнес	0,5	24.07.2019	03.09.2019
	Самостоятельная работа	36		
Двенадцатый триместр				
Модуль 7	Спортивные игры. Легкая атлетика	0,5	05.09.2019	05.03.2020
	Самостоятельная работа	52		
	Практические	2		
Модуль 8	Лыжная подготовка. Спортивные игры	0,5	06.03.2020	03.09.2020
	Самостоятельная работа	52		
	Зачет	4		
	Практические	2		

Факторы качества дисциплины

Период контроля

Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес.коэф. фактора	Кол.занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Третий триместр						
Модуль 1	Посещение занятий	0,2	18	1	18	Вес.коэф. Отработки и Посещения занятия равны.
	Отработка занятий		18	1	18	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	
Модуль 2	Посещение занятий	0,2	18	1	18	Вес.коэф. Отработки и Посещения занятия равны.
	Отработка занятий		18	1	18	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	
Шестой триместр						
Модуль 3	Посещение занятий	0,2	18	1	18	Вес.коэф. Отработки и Посещения занятия равны.
	Отработка занятий		18	1	18	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	
Модуль 4	Посещение занятий	0,2	18	1	18	Вес.коэф. Отработки и Посещения занятия равны.
	Отработка занятий		18	1	18	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес.коэф. фактора	Кол.занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Девятый триместр						
Модуль 5	Посещение занятий	0,2	18	1	18	

	Отработка занятий		18	1	18	Вес.ко эф. Отраб отки и Посещ енияза н-й равны.
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	
Модуль 6	Посещение занятий	0,2	18	1	18	Вес.ко эф. Отраб отки и Посещ енияза н-й равны.
	Отработка занятий		18	1	18	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	
Двенадцатый триместр						
Модуль 7	Посещение занятий	0,2	1	1	1	Вес.ко эф. Отраб отки и Посещ енияза н-й равны.
	Отработка занятий		1	1	1	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	
Модуль 8	Посещение занятий	0,2	1	1	1	Вес.ко эф. Отраб отки и Посещ енияза н-й равны.
	Отработка занятий		1	1	1	
	Контрольная аттестация	0,8	1	5	5	