

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

**Факультет иностранных языков
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Иностранный язык (английский)
Форма обучения: Очная

Разработчики:
Миронов А. Г., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от
25.08.2018 года

Зав. кафедрой  Е. А. Якимова

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

Зав. кафедрой  Е. А. Якимова

1. Цель и задачи изучения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- понимание значения целостности физической культуры в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека;
- понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- создание основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение творческого опыта использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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 базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1, 2 семестрах.

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

Освоение дисциплины Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.11 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры).

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

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (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	
--	--

ОК-8 – готовностью поддерживать уровень	знать: – ценности физической культуры и спорта; значение физической
---	--

физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	культуры в жизнедеятельности человека; – факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; уметь: – оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; – придерживаться здорового образа жизни; – проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; владеть: – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности; – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр	Второй семестр
Контактная работа (всего)	36	18	18
Практические	36	18	18
Самостоятельная работа (всего)	36	18	18
Виды промежуточной аттестации			
Зачет			+
Общая трудоемкость часы	72	36	36
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	1	1

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины Модуль 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.

Модуль 2. Спортивные игры:

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.

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске.

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика:

Техника бесшажного одновременного хода. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Развитие скоростной выносливости.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (10 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.

Тема 3. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

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.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (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.

Модуль 2. Спортивные игры (8 ч.)

Тема 6. Развитие выносливости (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.

Тема 7. Бег на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения мяча.
3. Техника броска мяча от груди в кольцо.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 8. Техника бега на средние дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения мяча и передачи.
3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 9. Легкоатлетические прыжки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
3. Техника броска мяча со штрафной площадки.
4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Модуль 3. Лыжная подготовка (8 ч.)

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыже во время учебных занятий.
3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Техника поворотов на месте и при спуске.
3. Техника торможения при спуске.
4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика (10 ч.)

Тема 14. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Прохождение дистанции на пологих спусках бесшажным одновременным ходом с выполнением торможений и поворотом.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3-4 км в равномерном темпе.

Тема 15. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.
2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 16. Развитие скоростной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 17. Общефизическая подготовка (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.
3. Развитие скоростной выносливости – бег 4-5х100 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 18. Общефизическая подготовка (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.
3. Развитие скоростной выносливости – бег 4-5х100 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (18 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (8 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Темы реферата:

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Модуль 2. Спортивные игры (10 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Темы рефератов:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

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

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

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

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

Второй семестр (18 ч.)

Модуль 3. Лыжная подготовка (10 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий Темы рефератов:

Тема 1. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

- значение и роль ППФП в формировании компетенций специалистов педагогической направленности;

- место и роль ППФП в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 2. Психофизиологические основы Нот и их значение при определении содержания ППФП.

Тема 3. Психофизические предпосылки профессионального обучения и подготовки к трудовой деятельности. Психофизиологическое обоснование рационального режима труда и отдыха.

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Тема 5. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 6. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 7. Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований.

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 8. Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика (8 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий Темы рефератов:

Тема 10. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 11. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии. Тема 13. Студенческие

спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.

Тема 15. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников. Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

Тема 17. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Первый семестр		Модуль 1: Лёгкая атлетика.
ОК-8	1 курс, Первый семестр		Модуль 2: Спортивные игры.
ОК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 4: Спортивные игры Лёгкая атлетика.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Элективные курсы по физической культуре и спорту.

8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает 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 дисциплины.

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:

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

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	студент 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.
Не зачтено	у студента обнаружены пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

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

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Основные понятия физической культуры.
3. Спорт: спорт высших достижений и массовый спорт.
4. Виды спорта.
5. Выполнение контрольного норматива "Бег 100 м"
6. Выполнение контрольного норматива "Бег 1000 м"
7. Выполнение контрольного норматива "Наклон вперед касаясь (гибкость)"

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Основные понятия физической культуры.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Физические качества. Определения.
5. Формы физического воспитания.
6. Выполнение контрольного норматива "Штрафной бросок"
7. Выполнение контрольного норматива "Челночный бег с ведением мяча 3x10 м"

Модуль 3: Лыжная подготовка

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

1. Понятие "здоровый образ жизни".
2. Составляющие здоровья. Определения.

3. Мотивы формирования ЗОЖ.
4. Принципы здорового питания.
5. Выполнение контрольного норматива "Бег на лыжах 3 км (дев.), 5 км (юн.)"

Модуль 4: Спортивные игры Лёгкая атлетика

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

1. История возникновения ВФСК "ГТО".
2. Структура урока физической культуры в школе.
3. Профессионально-прикладная физическая культура.
4. Производственная физическая культура.
5. Выполнение контрольного норматива "Верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле"
6. Выполнение контрольного норматива "Прыжок в длину с места"
7. Выполнение контрольного норматива "Поднимание-опускание туловища из положения лежа зя 1 мин"

84. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОК-8)

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. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
10. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о средствах физического воспитания.
17. Дайте характеристику методам физического воспитания.
18. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
19. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.

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

85. 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 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;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью комплекс выполненных нормативов;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за комплекс нормативов, включающий определенное количество тестов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один контрольный тест.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы 9.1 Список литературы

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 445 с.
2. 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
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
4. 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.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
- 2.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://teoriya.ru/ru> – Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
2. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) – Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011
3. <http://basketball.ru/> – Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров

4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
5. <http://cnit.ssau.ru> (вопросы физической культуры и спорта) – интернет-источник 1

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля) Для максимального изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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, наличии 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), специальную (имеющие отклонения в состоянии здоровья) и группу инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этих категорий студентов занятия физической культурой предусмотрены в составе учебных отделений: основном, специальном, спортивном и ЛФК. Численный состав учебных групп в основном отделении 12–15 студентов. В рамках учебного расписания с тем же объемом часов занимаются и студенты специального отделения.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, дифференцируются в зависимости от характера заболевания и степени ограниченности возможностей в соответствии с результатами медицинского осмотра. Занятия со студентами с ОВЗ организуются в следующих видах:

- по интеллектуальным видам спорта;
- по малоподвижным видам спорта;
- как подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, не освобождаются от сдачи зачета по физкультуре и оцениваются по результатам самостоятельной работы с элементами исследовательской работы, которая проводится под руководством преподавателя кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

12. Перечень информационных технологий

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

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

12.1 Перечень программного обеспечения

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

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий необходима материально-техническая база: спортивные залы, открытые спортивные площадки, оборудование и инвентарь. Для 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.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-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, №101.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 10 шт.).

Проектор с экраном, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература, стенды с тематическими выставками.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов, №101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

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