

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

Естественно-технологический факультет
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика /
Спортивные игры)**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Технология

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры Физического воспитания и спортивных
дисциплин Черепяхин Д. А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от
23.04.2020 года

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой _____  Якимова Е. А.

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, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;;
- расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;;
- 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 для подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса..

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)» 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.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Безопасность жизнедеятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты

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.	знать: - понятия: уровень физической подготовленности и физического развития; уметь: - определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - 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.	знать: - понятия: функциональные возможности, двигательные возможности; уметь: - подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленные на воздействие своих функциональных и двигательных возможностей; владеть: - 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.	знать: - понятие "избранные физические упражнения вида спорта"; уметь: - применять избранные физические упражнения (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) для сохранения и укрепления собственного здоровья; владеть: - навыками демонстрации физических упражнений (средств видов спорта, физкультурно-оздоровительной активности).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего	10	Всего	Всего	Зачет
Всего	328	9,11	10	10	306	4	8
Второй триместр	36	1	2	2	34		
Третий триместр	54	1,5	2	2	48		Зачет-4
Пятый триместр	54	1,5	2	2	48		Зачет-4

Шестой триместр	54	1,5			54		
Восьмой триместр	54	1,5	2	2	52		Зачет
Девятый триместр	76	2,11	2	2	70	4	

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика:

Основы здорового образа жизни студента. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие физических качеств.

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Развитие физических качеств.

Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке и волейболе. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке и волейболе. Развитие физических качеств.

Модуль 4. Легкая атлетика:

Овладение способами совершенствования жизненно важных умений и навыков. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

Модуль 5. Легкая атлетика:

Методика формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности в легкой атлетике.

Раздел 6. Спортивные игры:

Методика формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности в баскетболе.

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Совершенствование техники элементов лыжных гонок. Совершенствование техники игры в волейбол.

Модуль 8. Легкая атлетика:

Развитие физических качеств в легкой атлетике.

Модуль 9. Легкая атлетика:

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.

Модуль 10. Спортивные игры:

Развитие физических качеств средствами баскетбола, гимнастики и акробатики.

Модуль 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Повышение уровня физической подготовленности средствами лыжной подготовки и волейбола.

Модуль 12. Легкая атлетика:

Формирование прикладных умений и навыков с акцентом развития физических качеств в базовых видах спорта.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

Модуль 2. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 1. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.
Контрольные нормативы раздела 2
Баскетбол
№ п/п Контрольный норматив Юноши Оценка в баллах
5 4 3 2 1
1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
3. 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
1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
3. Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек. 8.3 8.6 8.9 9.1 9.4

Модуль 4. Легкая атлетика (2 ч.)

Тема 2. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.
Контрольные нормативы раздела 4
Общая физическая подготовка
№ п/п Контрольный норматив Оценка в баллах
5 4 3 2 1
Девушки
1. Бег 100 м, с. 16,5 17,0 17,5 18,0 18,5
2. Бег 1000 м, с. 4.40,0 5.40,0 6.10,0 6.40,0 7.00,0
3. Прыжок в длину с места, см. 195 180 170 160 150
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 14 12 10 8 5
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин. 47 40 34 28 20
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. 16 11 8 5 3
Юноши
1. Бег 100 м, с. 13,5 14,8 15,1 15,5 15,8
2. Бег 1000 м, с. 3.50,0 4.30,0 5.10,0 5.30,0 6.00,0
3. Прыжок в длину с места, см. 240 230 215 205 200
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз 13 10 9 7 5
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин. 52 45 39 33 25
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. 13 7 6 4 2

Модуль 6. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 3. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020172)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение контрольных нормативов.
Контрольные нормативы раздела 6
Баскетбол
№ п/п Контрольный норматив Юноши Оценка в баллах
5 4 3 2 1
 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
 3. 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
 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину) 5 4 3 2 1
 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) 5 4 3 2 1
 3. Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек. 8.3 8.6 8.9 9.1 9.4

Модуль 10. Спортивные игры (2 ч.)

Тема 4. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Выполнение контрольных нормативов.
Контрольные нормативы раздела 10
Лыжная подготовка № п/п Контрольный норматив Количество баллов
5 4 3 2 1
Девушки
1. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 18,00 19,30 20,20 21,10 22,00
Юноши
1. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 23,30 25,30 26,30 27,30 29,00
Волейбол
№ 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

Модуль 12. Легкая атлетика (2 ч.)

Тема 5. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.
Контрольные нормативы раздела 12
Общая физическая подготовка
№ п/п Контрольный норматив Оценка в баллах
5 4 3 2 1
Девушки

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

Юноши

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

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (34 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика (17 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты

Модуль 2. Спортивные игры (17 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости

Третий триместр (48 ч.)

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

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости.

Модуль 4. Легкая атлетика (24 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие силы

Пятый триместр (48 ч.)

Модуль 5. Легкая атлетика (24 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие

скоростно-силовых качеств

Модуль 6. Спортивные игры (24 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей

Шестой триместр (54 ч.)

Модуль 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (27 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости

Модуль 8. Легкая атлетика (27 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты

Восьмой триместр (52 ч.)

Модуль 9. Легкая атлетика (26 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости

Модуль 10. Спортивные игры (26 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости

Девятый триместр (70 ч.)

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

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости

Раздел 12. Легкая атлетика (35 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнить комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты

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

на укрепление здоровья.	возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

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

1. Обоснуйте социальную значимость физической культуры и спорта.
2. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
3. Перечислите основные понятия физической культуры.
4. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
5. Охарактеризуйте физическую культуру как учебную дисциплину в системе высшего образования.
6. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
7. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
10. Расскажите о средствах физического воспитания.
11. Дайте характеристику методам физического воспитания.
12. Выполните контрольные нормативы раздела "Легкая атлетика".
13. Выполните контрольные нормативы раздела "Спортивные игры (баскетбол)".
14. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

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

1. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
2. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
3. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
4. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
5. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
6. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
7. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
8. Расскажите историю возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современное развитие Комплекса.
9. Расскажите об организации процесса физического воспитания в вузе.
10. Выполните контрольные нормативы раздела "Спортивные игры (волейбол)".

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

1. Перечислите основные понятия физической культуры.
2. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
3. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
4. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
5. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Охарактеризуйте медицинские группы для занятий физической культурой.
7. Дайте понятие адаптивной физической культуре.
8. Расскажите об организации процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Выполните контрольные нормативы раздела "Легкая атлетика".
10. Выполните контрольные нормативы раздела "Спортивные игры (волейбол)".

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020172)

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 методически грамотным 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. 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.

3. 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. – 98 с. – Режим доступа:
<http://library.mordgpi.ru/>.

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 2
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

11. 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, 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.

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. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Научная электронная библиотека e-library(<http://www.e-library.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 студентами 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.

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

Зал игровых видов спорта.

Основное оборудование:

Канат для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; копье металлическое (мужское); мостик гимнастический подпружиненный волейбольный № 5; сетка оградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками с механическими натяжными сетками; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; копье для метания легкоатлетическое (женское); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; ядро; скамейки гимнастические; перекладина; эспандер лыжника усиленный с лямками.

2. 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.

3. Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020172)

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.