

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

Факультет истории и права

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Право

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от
24.02.2021 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных сил организма, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- применение элементов спортивной тренировки по различным видам спорта в целях подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека; воли и настойчивости при выполнении принятых правовых решений, нетерпимости к любому нарушению закона.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

Для изучения дисциплины требуется: понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, 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 К.М.5 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.2 Основы медицинских знаний;

К.М.3 Безопасность жизнедеятельности.

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

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

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - задачи физического воспитания; уметь: - определять направленность поставленных задач; владеть: - средствами, направленными на решение задач физического воспитания.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	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

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего		Всего	Зачет
Всего	328	9,11	12	12	304	12
Второй триместр	36	1	2	2	34	
Третий триместр	54	1,5	2	2	48	Зачет-4
Пятый триместр	54	1,5	2	2	52	
Шестой триместр	54	1,5	2	2	48	Зачет-4
Восьмой триместр	54	1,5	2	2	52	
Девятый триместр	76	2,11	2	2	70	Зачет-4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. . Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Общая физическая подготовка легкоатлета.

Раздел 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. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики.

Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника бесшажного одновременного хода. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции . Общая физическая подготовка лыжника. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Технические приемы в волейболе. Технико-тактические действия игроков. Общая физическая подготовка волейболиста.

Раздел 4. Легкая атлетика:

Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в

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

Раздел 5. Легкая атлетика.:

Техника бега по виражу на дистанции 200 м. Техника прыжка в длину с места и разбега. Техника бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Техника кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Техника толкания ядра. Общая подготовка легкоатлета.

Раздел 6. Спортивные игры:

Технические приемы ведения и передачи мяча в баскетболе. Технические действия игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Техничко-тактические действия «быстрый прорыв» в баскетболе. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики

Раздел 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Техника скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости. Техника попеременного двухшажного хода. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника одновременных лыжных ходов. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Техника приема и передачи волейбольного мяча. Технические приемы в волейболе. Техничко-тактические действия игроков в волейболе.

Раздел 8. Легкая атлетика:

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

Раздел 9. Легкая атлетика:

Техника низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника бега по дистанции 100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта, 200 м. Техника передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м. Техника бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Спортивно-техническая подготовленность в кроссовом беге.

Раздел 10. Спортивные игры:

Технические приемы ведения и передачи мяча в баскетболе. Технические действия игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Техничко-тактические действия «быстрый прорыв» в баскетболе. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики.

Раздел 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Техника попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Техника одновременно-бесшажного хода. Техники одновременно- одношажного хода. . Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки.

Техника приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Технические приемы в волейболе. Техничко-тактические действия игроков в волейболе.

Раздел 12. Легкая атлетика:

Техника низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м.. Техника бега по дистанции

100, 200, 400 м. Техника бега по виражу с низкого старта на 200 м. Техника передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м. Техника кроссового бега. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Техника прыжка в высоту. Техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна.

52 Содержание дисциплины: Практические (12

ч.) Раздел 2. Спортивные игры (2 ч.)

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

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

Раздел 4. Легкая атлетика (2 ч.)

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

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

Раздел 6. Спортивные игры (2 ч.)

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

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

Раздел 8. Легкая атлетика (2 ч.)

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

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

Раздел 10. Спортивные игры (2 ч.)

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

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

Раздел 12. Легкая атлетика (2 ч.)

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

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

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (12 ч.)

Раздел 1. Легкая атлетика (6 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Раздел 2. Спортивные игры (5,66666666666666666666 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Третий триместр (24 ч.)

Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры (8 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Раздел 4. Легкая атлетика (16 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Типовые вопросы к зачету

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

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

Пятый триместр (18.)

Раздел 5. Легкая атлетика. (8ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Раздел 6. Спортивные игры (8ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Шестой триместр (24 ч.)

Раздел 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры (8 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить реферат на тему «Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей».

Раздел 8. Легкая атлетика (16 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить реферат на тему: "Спорт. Спортивная подготовка."

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Типовые вопросы к зачету

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
5. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
6. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
7. Расскажите историю возникновения и развития лыжного спорта в мире и России.
8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

15. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
- 18.
- Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
19. Расскажите о средствах физического воспитания.
20. Дайте характеристику методам физического воспитания.
21. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Расскажите об организации процесса физического воспитания в вузе.
28. Охарактеризуйте медицинские группы для занятий физической культурой.
29. Дайте понятие адаптивной физической культуре.
30. Расскажите об организации процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

Восьмой триместр (17,3333333333333333332 ч.)

Раздел 9. Легкая атлетика (8,6666666666666666666 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить реферат на тему «Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры».

Раздел 10. Спортивные игры (8,6666666666666666666 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Используя учебно-методические, научно-методические литературные источники и интернет-ресурсы, составить комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики.

Девятый триместр (34,9999999999999999998 ч.)

Раздел 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры (11,6666666666666666666 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить реферат на тему «Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей».

Раздел 12. Легкая атлетика (23,3333333333333333332 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к тестированию

Типовые вопросы к зачету

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
5. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
6. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
7. Расскажите историю возникновения и развития лыжного спорта в мире и России.
8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
19. Расскажите о средствах физического воспитания.
20. Дайте характеристику методам физического воспитания.
21. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Расскажите об организации процесса физического воспитания в вузе.
28. Охарактеризуйте медицинские группы для занятий физической культурой.
29. Дайте понятие адаптивной физической культуре.
30. Расскажите об организации процесса физического воспитания со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

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

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.			

Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
---	---	---	--

УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Не способен Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме Определяет 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 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
---	---	---	--

УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Не способен Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спорти вной 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-спорти вной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спорти вной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортив ной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	---	--	---

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

83 Вопросы промежуточной аттестации

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

1. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику современному состоянию физической культуры и спорта.
3. Раскройте понятие «Физическая культура личности». Дайте характеристику ценностям физической культуры.
4. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
5. Перечислите основные понятия физической культуры.
6. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
7. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
8. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
9. Выполнение контрольного норматива " Бег 100 м".
10. Выполнение контрольного норматива "Бег 1000 м".
11. Выполнение контрольного норматива "Прыжок в длину с места".
12. Выполнение контрольного норматива "Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин".
13. Выполнение контрольного норматива "Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз".
14. Выполнение контрольного норматива "Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см."

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

1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
2. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
5. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
7. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
8. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
9. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
10. Выполнение контрольного норматива "Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)".
11. Выполнение контрольного норматива "Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)".
12. Выполнение контрольного норматива "Челночный бег с ведением мяча 3х10 м, сек".

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

1. Расскажите о средствах физического воспитания.
2. Дайте характеристику методам физического воспитания.
3. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
5. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
7. Выполнение контрольного норматива "Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле".
8. Выполнение контрольного норматива "Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз".
9. Выполнение контрольного норматива "Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз".

84. 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 зачета.

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь, СКФУ, 2017. - 269 с.

режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

Дополнительная литература

1. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru>

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]. : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru>

4. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru> .

5. 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>

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)

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;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12 Перечень информационных технологий

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

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

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

1. 1С: Университет ПРОФ

122 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

123 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения 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 лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Тренажерный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, брусья гимнастические мужские массовые, канат для лазания, козел гимнастический прыжковый, конь гимнастический прыжковый, мостик гимнастический подпружиненный, стенка гимнастическая шведская (дерево), ферма выноса баскетбольного щита, щит баскетбольный с корзиной, мат гимнастический, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, сетка оградительная, ворота для мини-футбола с сеткой, мяч для б/тенниса, фишки футбольные, шкаф железный, перекладина, насос, насос вело «Стелс» со шлангом, обруч утяжеленный пластмассовый, скакалки спортивные (резиновые).

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.