

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

Филологический факультет

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: Родной язык и литература

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных
дисциплин Бусарова С. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания
и спортивных дисциплин, протокол № 7 от 18.02.2021 года.



Зав. кафедрой _____ М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - Цель изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит в формировании физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

формирование у студентов мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– развитие у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучение студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– формирование у студентов готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развитие у студентов индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности;

– воспитание морально-волевых и физических качеств человека.

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.

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

К.М.3 Безопасность жизнедеятельности.

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

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. легкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.

Раздел 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста

Раздел 4. Легкая атлетика:

Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

Раздел 5. легкая атлетика:

Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой.

Раздел 6. Спортивные игры:

Приемы технико-тактических действий игроков в волейболе.

Раздел 7. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе.

Раздел 8. Легкая атлетика:

Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП.

Раздел 9. Легкая атлетика:

Техника бега с высокого старта.

Раздел 10. Спортивные игры:

Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении.

Раздел 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры:

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча.

Раздел 12. легкая атлетика:

Обучение технике передачи эстафетной палочки.

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 (10,666666666666666666666666 ч.)

Раздел 2. Спортивные игры (16 ч.)

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

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.
- Тема 11. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
- Тема 12. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).
- Тема 13. Средства физического воспитания.
- Тема 14. Физические упражнения.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

<http://www.bibliociub.ru>

Третий триместр (40 ч.)

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

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

- 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.
- Тема 11. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
- Тема 12. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).
- Тема 13. Средства физического воспитания.
- Тема 14. Физические упражнения.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Составит план - конспект урока по лыжной подготовке для детей младшего школьного возраста.

Раздел 4. Легкая атлетика (24 ч.)

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

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.

Тема 11. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

Тема 12. Физическая культура и спорт в жизни студентов. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

Тема 13. Средства физического воспитания.

Тема 14. Физические упражнения.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Составить план - конспект урока по легкой атлетике для детей старшего школьного возраста.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Бег 100 м, с.

Бег 1000 м, мин, с.

Бег 2000 м, мин, с

Прыжок в длину с места, см.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.

Пятый триместр (34,66666666666666666666 ч.)

Раздел 5. легкая атлетика (26 ч.)

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

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.

Тема 11. Спорт. Спортивная подготовка.

Тема 12. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

Тема 13. Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры.

Тема 14. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в школе.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить сообщение, на тему "Здоровый образ жизни"

Раздел 6. Спортивные игры (26 ч.)

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

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.

Тема 11. Спорт. Спортивная подготовка.

Тема 12. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

Тема 13. Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры.

Тема 14. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в школе.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Составить комплекс ОРУ в парах. (10-12)

Шестой триместр (32 ч.)

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

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

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.

Тема 11. Спорт. Спортивная подготовка.

Тема 12. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

Тема 13. Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры.

Тема 14. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в школе.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

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

Раздел 8. Легкая атлетика (24 ч.)

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

Тема 1. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Тема 2. Спорт. Спортивная подготовка.

Тема 3. Организация, планирование и контроль процесса физического воспитания школьников.

Тема 4. Формы организации занятий физической культурой в школе. Урок физической культуры.

Тема 5. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями в школе.

Тема 6. Методы физическ

ого воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Бег 100 м, с.

Бег 1000 м, мин, с.

Бег 2000 м, мин, с

Прыжок в длину с места, см.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

Восьмой триместр (34,66666666666666666666 ч.)

Раздел 9. Легкая атлетика (26 ч.)

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

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.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Составить комплекс ОРУ в движении

Раздел 10. Спортивные игры (26 ч.)

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

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.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить план учебно - тренировочного занятия по баскетболу

Девятый триместр (46,66666666666666666666 ч.)

Раздел 11. Лыжная подготовка. Спортивные игры (34 ч.)

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

Тема 1. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 2. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 3

Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований. Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 4 Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

Тема 5 Формы ППФП в высшем учебном заведении.

Тема 6. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 7. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

Тема 8. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 9. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 10. Основы гигиены массовой физической культуры.

Тема 11 Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.

Тема 12. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

Тема 13. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

Тема 14 Игры, игровые эстафеты, конкурсы для учащихся 5-8 классов (на переменах, на уроках, на празднике «День здоровья»).

Тема 15 Игры, игровые эстафеты, конкурсы для учащихся 9-11 классов.

Тема 16. Как научить детей плавать.

Тема 17. Лыжная подготовка в начальных классах.

Тема 18 Методика обучения лыжным ходам.

Тема 19. Конспект урока физической культуры.

Тема 20. Физическая культура в детском саду.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовить план - конспект урока для детей старшего школьного возраста по баскетболу.

Раздел 12. легкая атлетика (36 ч.)

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

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.

Тема 9. Формы ППФП в высшем учебном заведении.

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.

Тема 18. Игры, игровые эстафеты, конкурсы для учащихся 5-8 классов (на переменах, на уроках, на празднике «День здоровья»).

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Бег 100 м, с.

Бег 1000 м, мин, с.

Бег 3000 м, мин, с.

Прыжок в длину с места, см.

Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз

Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.

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».

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

1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
2. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
3. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
4. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
5. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
7. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
8. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
9. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

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

1. Расскажите о средствах физического воспитания.
2. Дайте характеристику методам физического воспитания.
3. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
4. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
5. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При 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. 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>

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. 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. Черепашин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепашин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.bibliociub.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:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- 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 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. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

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

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.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

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

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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

Зал игровых видов спорта.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; мяч волейбольный №5; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); столы теннисный; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; мат гимнастический; мяч футбольный; мяч баскетбольный; сетка волейбольная; скамейка гимнастическая; ракетки н/теннис; перекладина.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

1. Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

