

**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 (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Русский язык. Литература.

Форма обучения: заочная

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

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и туризма, протокол № 1 от 30.08.2017 года.

Зав. кафедрой  Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2018 года.

И. о. зав. кафедрой  О. В. Четайкина

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи 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;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также 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;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 3 триместре.

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

Освоение дисциплины Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): Б1.В.24 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

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

планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций :

ОК-8. готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
	уметь:	- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
	владеть:	- различными современными понятиями в области физической культуры; - методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры
		3
Контактная работа (всего)	72	72
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Самостоятельная работа (СР)	62	62
Вид промежуточной аттестации - зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Для дисциплины «Физическая культура и спорт» в практическом разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и видов спортивных игр для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

Характеристика легкой атлетики как игрового вида спорта. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные и прыжковые упражнения легкоатлетов. Мониторинг физической подготовленности (легкая атлетика). Основы техники видов ходьбы и бега.

Модуль 2. Спортивные игры как вид спорта и средство физического воспитания.

Основы методики обучения техники игры в баскетбол. Обучение технике игры в волейбол. Обучения техническим приемам игры в баскетбол. Мониторинг физической подготовленности (спортивные игры).

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (6 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания (4 ч.)

Тема 1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта (2 ч.).

Содержание, классификация и общая характеристика легкой атлетики. Возникновение легкой атлетики. Характеристика легкой атлетики как вида спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Развитие легкой атлетики в России. Современное состояние легкой атлетики в мире, России, Республике Мордовия. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега (2 ч.)

Бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ). Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная). Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м). Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет. Упражнения на восстановление дыхания. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2. Спортивные игры как вид спорта и средство физического воспитания (2 ч.).

Тема 1. Характеристика спортивных игр как вида спорта (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по спортивным играм.

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй триместр (62 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания (30 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 12. Методы физического воспитания.

Тема 13. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

Тема 14. Физические качества.

Тема 15. Принципы сознательности и активности.

Модуль 2. . Спортивные игры как вид спорта и средство физического воспитания (32 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами
Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

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

Темы письменных работ:

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. Принцип прочности.

Тема 12. Принцип индивидуализации.

Тема 13 Принцип наглядности . Принцип доступности.

Тема 14 Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Тема 15 Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

7. Тематика курсовых работ

Не предусмотрены

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Этап формирования	Форма контроля
ОК-8	3 триместр	зачет

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (Модуль) дисциплины
ОК-8	1 курс, 3 триместр	Зачет	Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. Модуль 2. Спортивные игры как вид спорта и средство физического воспитания.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины обучающийся демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Подготовлено в системе 1С Университет (000014001)

Повышенный уровень:

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

Базовый уровень:

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

Пороговый уровень:

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

Уровень ниже порогового:

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

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент понимает содержание дисциплины, имеет представление самостоятельного, правильного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья, знаком с терминологией в области физической культуры и спорта, в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя; в недостаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.

8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Модуль 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.

Вопросы и задания для устного опроса

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 о силовых способностях человека и методах их воспитания.

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№ 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

Модули 2. Спортивные игры как вид спорта и средство физического воспитания.

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

Вопросы и задания для устного опроса

1. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
2. Расскажите основные правила игры в баскетбол.

Подготовлено в системе 1С Университет (000014001)

3. Дайте характеристику средствам и методам физического воспитания, используемых в баскетболе.
4. Расскажите о скоростных способностях человека и методах их воспитания.
5. Расскажите о выносливости человека и методах ее воспитания.

Контрольные нормативы по спортивным играм

№ п/п	Контрольный норматив	<i>Юноши</i>				
		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
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

№ п/п	Контрольный норматив	<i>Девушки</i>				
		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
4.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10, 0	6.40,0	7.00,0 и выше
5.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10, 0	6.40,0	7.00,0 и выше
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	47 и выше	40	34	28	20 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	16 и выше	11	8	5	3 и ниже

Темы письменных работ

1. Охарактеризуйте социальную значимость физической культуры и спорта. Опишите основные направления деятельности сферы физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику понятию «здоровье». Опишите здоровье человека как ценность. Охарактеризуйте факторы, его определяющие.
3. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания. Перечислите средства физической культуры, направленных на повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Подготовлено в системе 1С Университет (000014001)

4. Охарактеризуйте основные методы и принципы физического воспитания. Опишите общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Раскройте содержание дидактических принципов физического воспитания.

5. Дайте характеристику понятию «спорт». Опишите основные направления развития спорта: «массовый спорт» и «спорт высших достижений».

6. Раскройте современные подходы к организации занятий физической культурой. Опишите основные технологии.

7. Охарактеризуйте функциональные системы организма. Опишите физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Дайте характеристику понятию «двигательный режим». Опишите методику составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности (на выбор).

9. Опишите понятие «Физическая подготовленность студента». Дайте характеристику показателям определения нагрузки при занятиях физическими упражнениями: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный объем легких и частота дыхания.

10. Опишите правила проведения соревнований и организации судейства по виду спорта (на выбор). Опишите виды соревнований, права и обязанности участников, обязанности судей и судейской коллегии.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

3 триместр (Зачет, ОК-8)

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.

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 ВФСК «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.

8.5. 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 научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);

- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В.В. Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.

5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2015. 270 с.

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

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

6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

7. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ;Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет.

2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура : учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Для максимального изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;

- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;

- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;

- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;

- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие 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 информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения

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

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения 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

Основное оборудование:

мяч волейбольный, мяч волейбольный, мяч футзальный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, 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, скакалка спортивная (резиновая).

Стадион с твердым покрытием

Основное оборудование:

Подготовлено в системе 1С Университет (000014001)

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

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

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