

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

Факультет психологии и дефектологии
Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки: Психология в образовании и социальной сфере
Форма обучения: Очная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности Дугина В. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол
№ 8 от 19.03.2019 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол
№ 8 от 19.03.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.02.03 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Освоение дисциплины Б1.О.02.03 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.07.04 Производственная (педагогическая) практика.

Б1.02.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры)

Б2.02.02 Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования) 03 Социальное обслуживание (в сфере социального обслуживания и социального обеспечения).

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-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	
УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	знать: - о ресурсах и пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.; уметь: - использовать ресурсы организма (психофизиологические, личностные, ситуативные, временные и т.д) для успешного выполнения порученной работы; владеть: - навыками использования ресурсов организма (психофизиологические, личностные, ситуативные, временные и т.д) для успешного выполнения порученной

Подготовлено в системе 1С:Университет ((000020393)

	работы.
УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	знать: - важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; уметь: - планировать перспективные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; владеть: - навыками планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	знать: - основные виды деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; уметь: - выбирать основные виды деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; владеть: - навыками выбора основных видов деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда..
УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	знать: - эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; уметь: - использовать эффективные ресурсы при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; владеть: - умениями оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.
УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.	знать: - основные возможности для приобретения новых знаний и умений; уметь: - пользоваться основными возможностями при обретений знаний; владеть:

	- знаниями демонстрировать интерес к учебе и используя предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	знать: - особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	знать: - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; владеть: - знаниями основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Лёгкая атлетика:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с

Подготовлено в системе 1С:Университет ((000020393)

низкого страта и стартового разбега в беге на 100 м, 400 м, 1000 м. ОФП. 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. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Раздел 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (8 ч.)

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

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

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

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

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

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 4. Техника бега с низкого страта 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 2. Спортивные игры (10 ч.)

Тема 5. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.) Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся волейболом.

Тема 6. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча Подвижные игры с волейбольными мячами

Тема 7. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол

Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 8. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.) Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 9. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.) Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (10 ч.)

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

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

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

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).

2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).

4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

5. Упражнения на восстановление дыхания

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Подвижные игры на ловкость и координацию

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Раздел 2. Спортивные игры (8 ч.)

Тема 6. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3

подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, bod sculpt и др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (36 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Опишите взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
2. Охарактеризуйте основные понятия (спортивная техника, моменты, основное звено).
3. Опишите связь легкой атлетики с другими видами спорта.
4. Перечислите виды прыжков и опишите их эволюцию.
5. Опишите классификацию видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
6. Перечислите и дайте характеристику классификации соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.
7. Опишите основные этапы в развитии легкой атлетики в России.
8. Охарактеризуйте Биомеханическую характеристику техники прыжков.
9. Опишите рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.
10. Проанализируйте технику движений спортсмена и определите ошибки в технике.

Раздел 2. Спортивные игры (18 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Опишите основы техники в волейболе.
2. Проанализируйте основы тактических действий в волейболе.
3. Опишите средства и методы развития выносливости у юных волейболистов.
4. Охарактеризуйте организацию и проведение соревнований по волейболу.
5. Опишите основы судейства по волейболу.
6. Опишите правила игры в волейбол.

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	Здоровьесберегающий модуль	УК-6, УК-7.
2	Теоретические и экспериментальные основы психолого-	УК-6.

	педагогической деятельности	
3	Учебно-исследовательский модуль	УК-6.
4	Методология и методы психолого-педагогической деятельности	УК-6.
5	Психологическое обеспечение образовательного процесса	УК-7.
6	Коммуникативный модуль	УК-6.

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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни				
УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.				
Не способен применять знания о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешно, но бессистемно применяет знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	Способен в полном объеме применять знание о своих ресурсах и их пределах (психофизиологических, личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.	
УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.				
Не способен понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешно, но бессистемно понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Способен в полном объеме понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	
УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных				

возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.

Не способен реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешно, но бессистемно реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	В целом успешно, но с отдельными недочетами реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Способен в полном объеме реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.
---	---	---	--

УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.

Не способен критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	В целом успешно, но бессистемно критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	В целом успешно, но с отдельными недочетами критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Способен в полном объеме критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.
---	---	---	--

УК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.

Не способен демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.	Способен в полном объеме демонстрировать интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и умений.
--	--	--	---

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	В целом успешно, но бессистемно поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	В целом успешно, но с отдельными недочетами поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Способен в полном объеме поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
---	---	---	--

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Не способен использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Способен в полном объеме использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
--	--	--	---

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

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-7.1,УК-7.2)

1. Дайте характеристику спортивных игр, их специфические признаки.
2. Определите место и значение спортивных игр в системе физического воспитания.
3. Перечислите основные требования к специалисту по спортивным играм.

Подготовлено в системе 1С:Университет ((000020393)

4. Назовите факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.

5. Назовите основные периодизаций спортивной тренировки в спортивных играх.

6. Опишите особенности планирования учебного процесса по спортивным играм в школе.

7. Перечислите виды подготовки в спортивных играх, их взаимосвязь.

8. Дайте характеристику педагогического контроля и его учёт в спортивных играх.

9. Перечислите основные функции и амплуа игроков в гандболе, футболе, волейболе, баскетболе, их характеристика.

10. Назовите методы и средства формирования психофизической культуры.

11. Перечислите зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.

12. Назовите основные оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.

13. Назовите основные формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.

14. Раскройте понятие самоконтроль, функциональное состояние и двигательная подготовленность.

15. Назовите перечень и дайте характеристику факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.

16. Раскройте слагаемые здорового образа жизни. Перечислите показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.

17. Раскройте понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

18. Перечислите содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

19. Раскройте понятие физическое образование. Двигательная и функциональная подготовленность.

20. Раскройте понятие физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.

21. Назовите основные механизмы лечения действия физических упражнений. Показания и противопоказания к ЛФК.

22. Опишите дозирование и критерии величины физической нагрузки.

23. Перечислите виды контроля за переносимостью нагрузок и эффективностью.

24. Перечислите виды нетрадиционных форм занятий в физической культуре (фитбол-гимнастика, "сухие бассейны", современные тренажерные комплексы, Модуль-игра и т.п.).

25. Дайте краткую характеристику заболеваний органов дыхания. Механизм нарушения внешнего дыхания при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная и легочно-сердечная недостаточность, причины, классификация.

26. Дайте краткую характеристику бронхиальной астмы, методика ЛФК.

27. Перечислите основные принципы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

28. Дайте краткую характеристику основных заболеваний сердца и сосудов.

29. Назовите общие принципы методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Экстракардиальные факторы кровообращения.

30. Дайте краткую характеристику сахарного диабета, особенности у детей школьного возраста. Методика и механизм лечебного действия физических упражнений при сахарном диабете.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) 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.

Вопросы и задания для устного опроса.

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова . - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> - Текст : электронный.

2. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. -

Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др., 2017. – 612 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Иазаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва :Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.macthrowvideo.com> - Сайт по легкой атлетике

2. <http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21> - Волейбол спорт [Электронный ресурс] / Электронный справочник, 2011

3. 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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
- повторите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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

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

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 «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№204)

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:

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.