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

Факультет физической культуры
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)

Направление подготовки: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль подготовки: Логопедия
Форма обучения: заочная

Разработчики:
Шуняева Е. А., канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 11 от 15.05.2018 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, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– формирование у студентов мотивационно-ценностного 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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.В.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): Б1.Б.01.10 «Физическая культура и спорт».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)», 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 и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты № 544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. Готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	
ОК-8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	*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; - особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; *уметь:* - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; *владеть:* - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**					
		I	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
Контактная работа (всего)	**328**	**52**	**56**	**54**	**54**	**54**	**58**
Практические занятия (ПЗ)	24	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа	292	48	48	50	46	50	50
Контроль	12		4		4		4
Вид промежуточной аттестации – **зачет**			+		+		+
Общая трудоемкость часы	**328**	**52**	**56**	**54**	**54**	**54**	**58**
Общая трудоемкость зачетные единицы	**9,11**	**1,44**	**1,55**	**1,5**	**1,5**	**1,5**	**1,61**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» 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. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные и прыжковые упражнения волейболистов. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 2. Техника игры в волейбол.

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

Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Характеристика баскетбола как игрового вида спорта. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений. Специальные и прыжковые упражнения баскетболистов. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 4. Техника игры в баскетбол.

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

Модуль 5. Тактика игры в волейбол.

Тактика нападения (индивидуальные действия). Тактика нападения (групповые взаимодействия). Тактика защиты (индивидуальные действия). Тактика защиты (групповые взаимодействия). Развитие основных физических качеств. Специальные и прыжковые упражнения волейболиста. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 6. Техника игры в волейбол.

Техника нападения (индивидуальные действия). Техника нападения (групповые взаимодействия). Техника защиты (индивидуальные действия). Техника защиты (групповые взаимодействия). Развитие основных физических качеств. Специальные и прыжковые упражнения волейболиста. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 7. Совершенствование тактических действий в защите (баскетбол).

Совершенствование тактических действий в защите. Совершенствование тактических действий в нападении.

Модуль 8. Совершенствование тактических действий в нападении (баскетбол).

Совершенствование тактических действий в защите. Совершенствование тактических действий в нападении. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе.

Техника подачи, приема и передачи мяча. Технико-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 10. Специальная физическая подготовка в волейболе.

Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетболе.

Техника ведения, приема и передачи мяча. Технико-тактические действия игроков. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 12. Специальная физическая подготовка в баскетболе.

Развитие основных физических качеств. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (24 ч.).

Модуль 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (2 ч.).

Тема 1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (2 ч.).

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

Модуль 2. Техника игры в волейбол (2 ч.).

Тема 1. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в учебной группе по волейболу: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания (2 ч.).

Тема 1. Характеристика баскетбола как игрового вида спорта (2 ч.)

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

Модуль 4. Техника игры в баскетбол (2 ч.).

Тема 1. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в учебной группе по баскетболу: штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину); бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз); челночный бег с ведением мяча 3х10 м; бег 1000 м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи).

Модуль 5. Тактика игры в волейбол (2 ч.).

Тема 1. Тактика нападения и защиты при игре в волейбол (2 ч.).

Индивидуальные действия в нападении. Нападающий удар в различные зоны площадки. Обманные удары через сетку. Индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Приемы мяча из различных положений. Тактика выполнения подачи и передачи мяча. Совершенствование атакующего удара. Индивидуальные действия в защите. Взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника. Комбинации при стандартных положениях. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические

действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

Модуль 6. Техника игры в волейбол (2 ч.).

Тема 1. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в учебной группе по волейболу: верхняя и нижняя подачи; жонглирование волейбольным мячом над головой; верхняя передача мяча в парах; бег 100 м; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (дев); подтягивание из виса на высокой перекладине (юн.); прыжки со скакалкой за 30 сек.

Модуль 7. Совершенствование тактических действий в защите (баскетбол) (2 ч.).

Тема 1. Совершенствование тактических действий в защите и нападении (2 ч.).

Совершенствование тактических действий игроков в защите: взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением противника, комбинации при стандартных положениях, индивидуальные и групповые тактические действия при приеме и передаче мяча. Подбор мяча под корзиной. Совершенствование тактики передвижения игрока по площадке, тактика выбивания мяча из рук соперника. Тактики накрывания мяча при броске по корзине и при передаче мяча, тактики перехвата мяча при ведении и передачи. Закрепление тактических действий игроков в защите в двухсторонней игре в баскетбол.

Совершенствование тактических действий в нападении: передачи мяча из различных положениях, обманные удары в корзину, тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры, приемы мяча из различных положений. Совершенствование тактических действий в нападении «быстрый прорыв». Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре в баскетбол. Закрепление тактических действий игроков в нападении в двухсторонней игре в баскетбол.

Модуль 8. Совершенствование тактических действий в нападении (баскетбол) (2 ч.).

Тема 1. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебной группы по баскетболу за второй год обучения.

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе (2 ч.).

Тема 1. Техника подачи, приема и передачи мяча (2 ч.).

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника выполнения верхней и нижней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения нижнего и верхнего приема мяча. Подачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Выполнение навесной передачи к нападающему удару. Техника передачи мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Модуль 10. Специальная физическая подготовка в волейболе (2 ч.)

Тема 1. Контрольные нормативы физической подготовленности (волейбол) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов в учебной группе за два года обучения волейболу.

Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетболе (2 ч.)

Тема 1. Технико-тактические действия игроков (2 ч.)

Специально-развивающие упражнения. ОФП. Тактические приемы и действия игроков «быстрый прорыв» в двухсторонней игре. Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактики в нападении: командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры.

Модуль 12. Специальная физическая подготовка в баскетболе (2 ч.)

Тема 1. Контрольные нормативы физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.).

Основная задача контрольных нормативов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебной группы по баскетболу за третий год обучения.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (48 ч.)

Модуль 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (24 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 (30 источников).

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.

Модуль 2. Техника игры в волейбол (24 ч.)

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.

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.

Второй семестр (48 ч.)

Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания (24 ч.).

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.

Модуль 4. Техника игры в баскетбол (24 ч.).

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

Темы письменных работ:

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.

Третий семестр (50 ч.)

Модуль 5. Тактика игры в волейбол (30 ч.).

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.

Модуль 6. Техника игры в волейбол (20 ч.).

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 6 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 8 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 10 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Четвертый семестр (46 ч.)

Модуль 7. Совершенствование тактических действий в защите (баскетбол) (24 ч.).

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

Темы письменных работ:

Тема 1. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 2. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

Тема 3. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 4. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 5. Основы гигиены массовой физической культуры.

Тема 6. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.

Тема 7. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

Тема 8. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

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.

Модуль 8. Совершенствование тактических действий в нападении (баскетбол) (22 ч.).

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по баскетболу для учащихся 6 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по баскетболу для учащихся 8 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по баскетболу для учащихся 10 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Пятый семестр (50 ч.)

Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе (30 ч.).

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.

Модуль 10. Специальная физическая подготовка в волейболе (20 ч.).

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 5 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 7 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по волейболу для учащихся 11 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Шестой семестр (50 ч.)

Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетболе (30 ч.).

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.

Модуль 12. Специальная физическая подготовка в баскетболе (20 ч.).

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

Темы письменных работ:

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.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Этап формирования	Форма контроля
ОК-8	1-6 семестр	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, 1 семестр		Модуль 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Модуль 2. Техника игры в волейбол.
	1 курс, 2 семестр	Зачет	Модуль 3. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. Модуль 4. Техника игры в баскетбол.
	2 курс, 3 семестр		Модуль 5. Тактика игры в волейбол. Модуль 6. Техника игры в волейбол.
	2 курс, 4 семестр	Зачет	Модуль 7. Совершенствование тактических действий в защите (баскетбол). Модуль 8. Совершенствование тактических действий в нападении (баскетбол).
	3 курс, 5 семестр		Модуль 9. Обучение технике и тактике в волейболе. Модуль 10. Специальная физическая подготовка в волейболе.
	3 курс, 6 семестр	Зачет	Модуль 11. Обучение технике и тактике в баскетболе. Модуль 12. Специальная физическая подготовка в баскетболе.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины обучающийся демонстрирует уровни овладения компетенциями:

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 культурой 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	не зачтено	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.
Не зачтено	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

1-6 семестр
Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

ОК-8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.

Контрольные нормативы по волейболу (выполняются в 1, 3, 5 семестрах)

№ п/п	Контрольный норматив	*Юноши*				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

№ п/п	Контрольный норматив	*Девушки*				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	16,5 и ниже	17,0	17,5	18,0	18,5 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	195 и выше	180	170	160	150 и ниже
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14 и выше	12	10	8	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	85 и выше	75	65	55	54 и ниже

Контрольные нормативы по баскетболу (выполняются в 2, 4, 6 семестрах)

№ п/п	Контрольный норматив	*Юноши*				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3х10 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	*Девушки*				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3х10м, 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.

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

2, 4, 6 семестр (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.

4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

5. Расскажите историю возникновения и развития спортивных игр в мире и России.

6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.

7. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

8. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.

9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.

10. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся.

11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.

14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

16. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.

17. Дайте характеристику спортивным играм. Объясните положительное влияние игровой деятельности на организм человека.

18. Дайте характеристику волейболу как виду спорта и как средству физического воспитания.

19. Дайте характеристику баскетболу как виду спорта и как средству физического воспитания.

20. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.

21. Дайте общую характеристику методике обучения спортивным играм. Технике нападающих ударов в волейболе: подводящие упражнения, их последовательность.

22. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления.

23. Охарактеризуйте основные технические приемы в баскетболе.

24. Расскажите методику обучения групповым тактическим действиям в нападении в волейболе. Перечислите основные комбинации в нападении. Охарактеризуйте основные нарушения правил во время игры в волейболе.

25. Расскажите об организации, проведении соревнований и методики судейства в волейболе.

26. Расскажите об организации, проведении соревнований и методики судейства в баскетболе.

27. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.

28. Расскажите о средствах физического воспитания.

29. Дайте характеристику методам физического воспитания.

30. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по волейболу.

31. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

32. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.

33. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по спортивным играм в учебных заведениях различного типа.

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 общепрофессиональных 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 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 (модулю 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.

6. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 108 с. режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444. – 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. Черепахин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб.пособие / Д. А. Черепахин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.

4. 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.

5. 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» 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, наличию 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;

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

12. Перечень информационных технологий

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

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

12.1 Перечень программного обеспечения

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

12.2 Перечень информационных справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/)
2. 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

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

Спортивный зал общей физической 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; аптечка

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.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов.

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., мультимедийны проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

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