

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

Факультет истории и права

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт

Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: История. Обществознание

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Филиппова Е. Н., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 25.04.2018 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, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- 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;
- 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 1, 2 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.Б.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности; Б1.Б.05 Физическая культура и спорт.

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 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 поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	<i>знать:</i> -ценности физической культуры и спорта; -значение физической культуры в жизнедеятельности человека; -факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; <i>уметь:</i> - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - 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; <i>владеть:</i> - 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	Первый семестр	Второй семестр
Контактная работа (всего)	36	18	18
Практические	36	18	18
Самостоятельная работа (всего)	36	18	18
Виды промежуточной аттестации			
Зачет			+
Общая трудоемкость часы	72	36	36
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	1	1

5 Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Лёгкая атлетика:

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

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении.

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Техника передвижения на лыжах классическими ходами.

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика:

Совершенствование технических приемов в волейболе. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести.

52 Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (10 ч.)

Тема 1. 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 2. Техника различных вариантов бега и ходьбы (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 3. 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 4. Техника различных вариантов бега и ходьбы (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 5. Техника различных вариантов бега и ходьбы (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

Модуль 2. Спортивные игры (8 ч.)

Тема 6. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (2 ч.)

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

Тема 7. Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения мяча.
3. Техника броска мяча от груди в кольцо.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 8. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения мяча.
3. Техника броска мяча от груди в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания

Тема 9. Техника приема мяча и передач мяча в нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
3. Техника броска мяча со штрафной площадки.
4. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.
5. Упражнения на восстановление дыхания

Модуль 3. Лыжная подготовка (10 ч.)

Тема 10. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 11. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 12. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 13. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов

Тема 14. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика (8 ч.)

Тема 15. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Физическая подготовка волейболиста.

Тема 16. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Способы приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками

Закрепление технических приемов в двухсторонней игре. Физическая подготовка волейболиста.

Тема 17. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча.

Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы волейбольного мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 18. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча.

Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Поддачи и приемы волейбольного мяча в разных зонах игровой площадки.
4. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

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

Вопросы и задания для самостоятельной работы Первый семестр (18 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (8 ч.)

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

Эволюция правил игры в волейбол

Техника приема и передачи мяча двумя руками в волейболе

Технические действия и тактические приемы игры в волейбол

Модуль 2. Спортивные игры (10 ч.)

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

Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.

Подвижные игры с волейбольными мячами.

Второй семестр (18 ч.)

Модуль 3. Лыжная подготовка (8 ч.)

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

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов.

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика (10 ч.)

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

Эволюция правил игры в волейбол

Техника приема и передачи мяча двумя руками в волейболе

Технические действия и тактические приемы игры в волейбол

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс, Первый семестр		Модуль 1: Лёгкая атлетика.

ОК-8	1 курс, Первый семестр		Модуль 2: Спортивные игры.
ОК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-8	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 4: Спортивные игры Лёгкая атлетика.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Элективные курсы по физической культуре.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

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

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

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Незачтено	Студент не способен выполнить практические нормативы
Зачтено	Студент выполняет практические нормативы, согласно требований программы ГТО

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося
3. Раскройте легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта
4. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

Модуль 2: Спортивные игры

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Определите влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы
2. Определите влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
3. Определите влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
4. Раскройте профилактику заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
5. Охарактеризуйте спортивные игры и их значение в физической подготовке
6. Раскройте профилактику умственного переутомления средствами физической культуры
7. Определите профилактику стресса средствами физической культуры

Модуль 3: Лыжная подготовка

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Дайте общую характеристику олимпийских видов спорта
2. Раскройте лыжную подготовку дошкольников и школьников
3. Раскройте использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов
4. Определите значение занятий лыжным спортом на физическое состояние занимающегося
5. Перечислите способы передвижения на лыжах

Модуль 4: Спортивные игры Лёгкая атлетика

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Определите профилактику заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
2. Раскройте значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников
3. Раскройте технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.
4. Расскажите о значении спортивных игр в системе физического воспитания
5. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по спортивным играм.
6. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.

7. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий спортивными играми на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОК-8)

Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека, в системе физического воспитания

1. Подберите игры на лыжах для учащихся младших классов для овладения навыками в технике передвижения на лыжах
2. Проанализируйте значение лыжной подготовки в дошкольных, общеобразовательных, средних и высших учебных заведениях (в том числе и вузов физкультурного профиля), а также в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).
3. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом
4. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях
5. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке
6. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие быстроты
7. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие развития координации движений
8. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых качеств
9. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие общей и специальной выносливости
10. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие силы
11. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий спортивными играми на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
12. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.
13. Объясните, почему занятия спортивными играми оказывают положительное влияние на развитие внимания, памяти и мышления. Особенности методики проведения урока по спортивным играм в младших классах.
14. Определите влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы
15. Определите влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
16. Определите влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
17. Охарактеризуйте спортивные игры и их значение в физической подготовке
18. Раскройте лыжную подготовку дошкольников и школьников
19. Раскройте использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов
20. Определите значение занятий лыжным спортом на физическое состояние занимающегося
21. Перечислите способы передвижения на лыжах

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения

студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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.

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

3. 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>

Дополнительная литература

1. Евсеев, Ю. И.

Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 445 с.

2. Шиндина, И. В.

Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 222 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [http:// www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21](http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21) - Волейбол спорт [Электронный ресурс] Электронный справочник, 2011

2. <http://basketball.ru/> - Все о баскетболе. Новости российских и международных турниров

3. <http://www.sprintexpress.ru> - Сайт по легкой атлетике

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. 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

1. Информационно-справочная система «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» <http://diss.rsl.ru>
2. Информационная справочная система «Справочно-правовая система «Консультант+»»: <http://www.consultant.ru>
3. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой

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. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

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

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

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

Тренажерный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные №5, мячи футзальные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, брусья гимнастические мужские массовые, канаты для лазания, козел гимнастический прыжковый, конь гимнастический прыжковый, мостик гимнастический подпружиненный, стенки гимнастические шведские, фермы выноса баскетбольного щита, щиты баскетбольные с корзиной, маты гимнастические, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, сетка оградительная, ворота для мини-футбола с сеткой, мячи для тенниса, фишки футбольные, перекладины, обручи утяжеленные пластмассовые, скакалки спортивные (резиновые).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева
Карточка дисциплины БРС

Дисциплина:

Физическая культура и спорт

Учебные годы изучения дисциплины: 2018 - 2019;

Общее количество часов дисциплины: 72

Преподаватель (-и): Доцент Филиппова Елена Николаевна;

Выпускающая кафедра: Кафедра Физического воспитания и спортивных дисциплин

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);

Группа (-ы): ИДО-118

Курсы обуч.: 1;

Форма обучения: Очная

Объем курса :

Число модулей дисциплины - 4

Вид нагрузки, контроля	Количество часов
Первый семестр	
Практические	18,00
Самостоятельная работа	18,00
Второй семестр	
Зачет	
Практические	18,00
Самостоятельная работа	18,00

Модули дисциплины

Период контроля				
Номер модуля	Наименование модуля	Вес. коэф. модуля	Дата начала	Дата итоговой аттестации
	Вид нагрузки, контроля	Объем в академ. часах		
Первый семестр				
Модуль 1	Лёгкая атлетика	0,5	01.09.2018	20.11.2018
	Практические	10		
	Самостоятельная работа	8		
Модуль 2	Спортивные игры	0,5	21.11.2018	31.01.2019
	Практические	8		
	Самостоятельная работа	10		
Второй семестр				
Модуль 3	Лыжная подготовка	0,5	01.02.2019	30.03.2019
	Практические	10		
	Самостоятельная работа	8		
Модуль 4	Спортивные игры Лёгкая атлетика	0,5	01.04.2019	31.05.2019
	Зачет			
	Практические	8		
	Самостоятельная работа	10		

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес. коэф. фактора	Кол. занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Первый семестр						
Модуль 1	Посещение занятий	0,2	5	1	5	

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес. коэф. фактора	Кол. занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
	Отработка занятий		5	1	5	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Контрольная аттестация	0,3	1	5	5	
	Сдача контрольных нормативов	0,3	1	5	5	
	Проведение вводной части урока	0,2	1	5	5	
Модуль 2	Посещение занятий	0,2	4	1	4	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Отработка занятий		4	1	4	
	Контрольная аттестация	0,3	1	5	5	
	Сдача контрольных нормативов	0,3	1	5	5	
	Проведение вводной части урока	0,2	1	5	5	
Второй семестр						
Модуль 3	Посещение занятий	0,2	5	1	5	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Отработка занятий		5	1	5	
	Контрольная аттестация	0,3	1	5	5	
	Сдача контрольных нормативов	0,3	1	5	5	
	Проведение вводной части урока	0,2	1	5	5	
Модуль 4	Посещение занятий	0,2	4	1	4	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Отработка занятий		4	1	4	
	Контрольная аттестация	0,3	1	5	5	
	Сдача контрольных нормативов	0,3	1	5	5	

Факторы качества дисциплины

<i>Период контроля</i>						
<i>Номер модуля</i>	Наименование фактора качества	Вес. коэф. фактора	Кол. занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
	Проведение вводной части урока	0,2	1	5	5	