

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

**Факультет педагогического и художественного образования
Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности**

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: Изобразительное искусство.

Дополнительное образование (в области дизайна и компьютерной графики)

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Мамаев А. Р., канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 8 от 19.04.2019 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 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:

- овладение знаниями педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- понимание значения целостности физической культуры в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека;
- понимание социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- создание основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение творческого опыта использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной 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, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры).

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 следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОК-8 Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 Готовностью поддерживать уровень подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: основные принципы укрепления здоровья уметь: выбирать основные технологии укрепления здоровья владеть: навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр	Второй семестр
Контактная работа (всего)	34	18	16
Практические	34	18	16
Самостоятельная работа (всего)	38	18	20
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:

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 низкого старта и стартового разбега в беге на 100 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).

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Технико-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.

Модуль 3. Лыжная подготовка

Имитация лыжных ходов. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.

Обучение технике классических лыжных ходов. Обучение технике классических лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.

Модуль 4. Спортивные игры

Техника безопасности на занятиях по волейболу. 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: Практические (34 ч.)

Модуль 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. 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 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.

Модуль 2. Спортивные игры (10 ч.)

Тема 5 Техника безопасности на занятиях по волейболу (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 6. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

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

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

Тема 8. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.
4. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 9. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.
4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите.

Модуль 3. Лыжная подготовка (8 ч.)

Тема 10. Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыже во время учебных занятий.
3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 11. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 12. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.
2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

Тема 13. Развитие физических качеств (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Техника поворотов на месте и при спуске.
3. Техника торможения при спуске.
4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Модуль 4. Спортивные игры (8 ч.)

Тема 14. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Общее ознакомление с приемами техники игры
2. Изучение приемов техники игры в условиях, приближенных к игровым.
3. Совершенствование приемов техники игры в групповых упражнениях и в игре.

Тема 15. Развитие физических качеств (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 16. ОФП и СФП. (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на прием и передачу мяча.
3. Подвижные игры с волейбольными мячами.
4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 17. Развитие скоростной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.
3. Развитие скоростной выносливости – бег 4-5х100 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (22,5 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (9 ч.)

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

1. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
2. Основные понятия (спортивная техника, моменты, основное звено).
3. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
4. Виды прыжков и их эволюция.
5. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
6. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.
7. Основные этапы в развитии легкой атлетики в России.
8. Биомеханические характеристики техники прыжков.
9. Рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.

10. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в техники.

Модуль 2. Спортивные игры (9 ч.)

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

1. Основы техники в волейболе.
2. Основы тактики в волейболе.
3. Средства и методы развития выносливости у юных волейболистов.
4. Организация и проведение соревнований по волейболу.
5. Основы судейства по волейболу.
6. Правила игры.

Второй семестр (20 ч.)

Модуль 3. Лыжная подготовка (10 ч)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

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

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

Тема 13. Средства физического воспитания.

Тема 14. Физические упражнения.

Модуль 4. Спортивные игры (10 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовка план-конспекта учебно-тренировочного занятия по виду спорта (на выбор).

2. Подготовка к проведению вводной части учебно-тренировочного занятия.

3. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для младших школьников.

4. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для средних школьников.

5. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для средних старших школьников

6. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для пожилых людей.

7. Подготовка к проведению подвижных игр или эстафет.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

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		Модуль 3: Лыжная подготовка.
ОК-8	1 курс, Второй семестр		Модуль 4: Спортивные игры

8.2. 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
	Зачет	

Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент понимает 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.
Незачтено	У студента имеются пробелы в знаниях основного программного материала, он 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.

8.3. Вопросы задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

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

1. Дайте общую характеристику показателей эффективности техники бега.
2. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции.
3. Дайте характеристику анализа техники бега на короткие дистанции.
4. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
5. Дайте характеристику недельного плана тренировки бегунов

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.
2. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике.
3. Дайте характеристику сил действующих в фазе переднего толчка при беге.
4. Дайте характеристику техники низкого старта.
5. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.

Модуль 3. Лыжная подготовка (10 ч)

1. Перечислите основные правила поведения и технику безопасности на занятиях. Перечислите функции следующих видов инвентаря (мази, одежда, обувь) их применение и назначение

2. Дайте краткую характеристику техники лыжных ходов.
3. Опишите значение имитации лыжных ходов при обучении лыжника.
4. Опишите технику передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной мест, перечислите возможные варианты.

5. Раскройте специфику обучения технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

Модуль 4. Спортивные игры (10 ч.)

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

1. Дайте общую характеристику методики обучения технике в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающий ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность.

2. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста.

3. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.

4. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста.

5. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ОК-8)

1. Дайте общую характеристику показателей эффективности техники бега.
2. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции.
3. Дайте характеристику анализа техники бега на короткие дистанции.
4. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
5. Дайте характеристику недельного плана тренировки бегунов.
6. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.
7. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике.
8. Дайте характеристику сил действующих в фазе переднего толчка при беге.
9. Дайте характеристику техники низкого старта.
10. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
11. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
12. Дайте характеристику технико-тактической подготовки прыжка в длину.
13. Дайте характеристику тренировочная нагрузка, классификация нагрузок.
14. История развития легкой атлетики.
15. Назовите основные средства самоконтроля бегуна, методика его применения.
16. Назовите основные средства, методы воспитания скоростной выносливости, контроль за уровнем.
17. Опишите особенности влияния факторов объема, интенсивности на организм бегунов.
18. Опишите особенности системы восстановления в беге на средние дистанции.
19. Опишите особенности эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
20. Опишите эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
21. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.
22. Охарактеризуйте особенности бега на повороте.
23. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.
24. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
25. Перечислите классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.

26. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
27. Перечислите специальные упражнения бегуна.
28. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности в беге на средние дистанции.
29. Раскройте содержание методике обучения технике высокого старта.
30. Раскройте содержание методике обучения техники спортивной ходьбы.
31. Раскройте содержание правила соревнования по прыжкам.
32. Раскройте технико-тактическую подготовку прыжка в длину.
33. Раскройте эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в беге на короткие дистанции.
34. Дайте общую характеристику методике обучения техники в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающий ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность.
35. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста.
36. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.
37. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста
38. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.
39. Общая характеристика методике обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивный игры в помещении и на открытой площадке.
40. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.
41. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Поддача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
42. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».
43. Расскажите о месте и значении технической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов по волейболу. Соотношение технической подготовки с другими видами подготовки в зависимости от возраста.
44. Расскажите о правилах соревнований по волейболу: способы блокирования, блок и удары команды, блокирование подачи, ошибки блокирования.
45. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства.
46. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
47. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол.
48. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.
49. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.
50. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

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 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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

2. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210956&sr=1

Дополнительная литература

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945&sr=1

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

1. [http:// www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) - Легкая атлетика
2. <http://www.sportru.com> - Спортивные ресурсы

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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 информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень информационных технологий

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 системы «Гарант»» (информационно-правовой портал «Гарант.ру»): <http://www.garant.ru>

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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. Научная электронная библиотека e-library (<http://www.e-library.ru/>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотека МГПУ (МегоПро) (<http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Web>);
2. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» (<https://biblio-online.ru/>);
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» (<https://biblio-online.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 фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

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

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

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

мяч волейбольный, мяч волейбольный №5, мяч футзальный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, брусья гимнастические мужские массовые, канат для лазания, козел гимнастический прыжковый, конь гимнастический прыжковый, мостик гимнастический подпружиненный, стенка гимнастическая шведская (дерево), ферма выноса баскетбольного щита, щит баскетбольный с корзиной, мат гимнастический, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, сетка оградительная, ворота для мини-футбола с сеткой, мяч для б/тенниса, фишки футбольные, шкаф железный, переключатель, насос, насос вело «Стелс» со шлангом, обруч утяжеленный пластмассовый, скакалка спортивная (резиновая).

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

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101 б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

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