

**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**

**Физическая культура и спорт**

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., к.п.н, старший преподаватель кафедры теории и методики  
физической культуры и безопасности жизнедеятельности

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.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от  
18.02.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.03.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

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 К.М.03.04 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.27(П) Производственная (педагогическая) практика

Б3.Б.01 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: образование, социальную сферу, культуру. Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| Индикаторы достижения компетенций  | Образовательные результаты |

| <b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.                                                  | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать оздоровительные физические упражнения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять личный уровень сформированности показателей физического развития;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками определения сформированности физической подготовленности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования комплексов упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма.</li> </ul> |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять комплексы избранных физических упражнений;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | владеть: - навыками применения комплексы избранных упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Первый семестр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>36</b>   | <b>36</b>      |
| Практические                               | 36          | 36             |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>36</b>   | <b>36</b>      |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                |
| Зачет                                      |             | +              |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>72</b>   | <b>72</b>      |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>2</b>    | <b>2</b>       |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

###### Раздел 1. Лёгкая атлетика:

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

###### Раздел 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. 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 (36 ч.)

###### Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)

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

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

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

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

2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания

**Тема 6. Развитие 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.

**Тема 7. Бег на короткие дистанции (2 ч.)**

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Бег на дистанцию 100 метров.
3. Техника бега на 200 метров.
4. Техника бега на 400 метров.
5. Упражнения на восстановление дыхания. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Контрольный бег 200, 400 м на результат.

**Тема 8. Техника бега на средние дистанции (2 ч.)**

1. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, техника постановки ноги на грунт, финиширование.
2. Бег 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м. без учета времени.
3. Ускорения по прямой и виражу.

4. Упражнения на восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

#### **Тема 9. Легкоатлетические прыжки (2 ч.)**

1. Техника прыжка в длину с места.
2. Прыжок в длину с разбега.
3. Прыжки с короткого и полного разбега.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Раздел 2. Спортивные игры (18 ч.)**

##### **Тема 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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.

##### **Тема 15. 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 16. 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.

### **Тема 17. Нападающие удары волейболиста (2 ч.)**

1. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).
2. Техника нападающего удара.
3. Техника прыжка при нападающем ударе.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

### **Тема 18. Общефизическая подготовка (2 ч.)**

1. Гимнастические упражнения.
2. Упражнения для мышц туловища и шеи.
3. Упражнения для мышц ног, таза.
4. Специальная физическая подготовка.

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

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Первый семестр (36 ч.)**

##### **Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Раздел 2. Спортивные игры

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

##### **Раздел 2. Спортивные игры (18 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Раздел 2. Спортивные игры

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

## **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

| № п/п | Оценочные средства                               | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | УК-7.                              |

### **8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции |                       |                     |                        |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                    | 3 (зачтено) пороговый | 4 (зачтено) базовый | 5 (зачтено) повышенный |

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
| УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
| Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. | Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. |
| УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
| Не способен Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                               | В целом успешно, но бессистемно Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                               | В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                               | Способен в полном объеме Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.                                                                               |
| УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              | В целом успешно, но бес-системно Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              | В целом успешно, но с отдельными недочетами Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              | Способен в полном объеме Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                              |
| УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Не способен Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | В целом успешно, но бес-системно Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |

|                                      |                                               |                         |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| 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%  |

### 8.3. Вопросы промежуточной аттестации

#### Первый семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4):

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

33. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
34. Перечислите классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
35. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
36. Перечислите специальные упражнения бегуна.
37. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности в беге на средние дистанции.
38. Раскройте содержание методике обучения технике высокого старта.
39. Раскройте содержание методике обучения техники спортивной ходьбы.
40. Раскройте содержание правила соревнования по прыжкам.
41. Раскройте технико-тактическую подготовку прыжка в длину.
42. Раскройте эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в беге на короткие дистанции.
43. Дайте общую характеристику методики обучения технике в спортивных играх. Техника и методика обучения нападающий ударов в волейболе: подводящие упражнения и их последовательность.
44. Дайте определение понятия тактическая подготовка. Расскажите об упражнениях для развития специальной беговой выносливости волейболиста.
45. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.
46. Назовите средства и методику обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста
47. Назовите средства и методику обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.
18. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивных игры в помещении и на открытой площадке.
49. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм.
50. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Поддача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
51. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».
52. 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.
53. Расскажите о правилах соревнований по волейболу: способы блокирования, блок и удары команды, блокирование подачи, ошибки блокирования.
54. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства.
55. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
56. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия в волейбол.
57. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.

58. Раскройте понятие о тактике и стратегии волейбола. Назовите цель и задачи тактической подготовки и зависимость тактической подготовки от других видов подготовки.

59. Расскажите о классификации техники игры волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

#### **8.4. 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. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

3. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. : ил. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

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

5. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИБ, 2014. - 132 с. : табл. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

6. 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://www.biblioclub.ru>

7. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

#### **Дополнительная литература**

1. Кокурин, А. В. Медико-физиологическая адаптация населения к физической деятельности в условиях национального региона: учебное пособие / А.В. Кокурин, А. А. Щанкин. – Саранск. : Мордов. гос. пед. ин-т, 2011. – 121 с.

2. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе : монография / Л. И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 167 с.

3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Академия, 2007. – 264 с.

#### **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 электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПО СВЕДЕНИЯМ**

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 (модуля)**

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 учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 204

Зал игровых видов спорта.

Универсальный спортивный зал.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Мяч волейбольный, мяч футзальный, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжк. в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конус разделительный, мяч для мини-футбола, мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч гандбольный "Winner", планка для прыжков в высоту, сетка баскетбольная, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (ж), ядро 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.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.