

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

Факультет физической культуры

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: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: Очная

Разработчики:

Романов В. П., канд. пед. наук, доцент

Афониная Е. Е., канд. пед. наук, старший преподаватель

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, поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 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;
- 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;
- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.Б.5 «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.5 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.В.ДВ.18.3 Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях;
- Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;
- Б1.В.ОД.2 Спортивные и подвижные игры;
- Б1.В.ОД.2 Спортивные и подвижные игры;
- Б1.В.ОД.4 Лыжный 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 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

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:

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов бега и ходьбы. Развитие скоростной выносливости.

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Тактические действия в волейболе.

Модуль 3. Лыжная подготовка:

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Техника одношажного безшажного хода. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника подъемов и спусков на лыжах. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске.

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика:

Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. Система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Модуль 1. Лёгкая атлетика (10 ч.)

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

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

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

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

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

Тема 3. Основы техники видов ходьбы и бега (2 ч.)

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

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

3. Упражнения на восстановление дыхания

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. Общефизическая подготовка (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.

Модуль 2. Спортивные игры (8 ч.)

Тема 6. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (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 7. Развитие скоростной выносливости (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 8. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча.

Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

Техника приема волейбольного мяча на месте и в движении.

Техника передачи волейбольного мяча.

Тема 9. Тактические действия в волейболе (2 ч.)

Тактическая комбинация "волна".

Тактическая комбинация "эшелон".

Модуль 3. Лыжная подготовка (10 ч.)

Тема 10. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыжне во время учебных занятий.

3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.

4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 11. Техника одночасового- безшажного хода. (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Прохождение дистанции на пологих спусках безшажным одновременным ходом с выполнением торможений и поворотом.
3. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3-4 км в равномерном темпе.

Тема 12. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (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 13. Техника подъемов и спусков на лыжах (2 ч.)

1. Техника подъемов и спусков на лыжах.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты движений, гибкости (используются различные беговые, прыжковые упражнения).
3. Прохождение дистанции.

Тема 14. Совершенствование технических приемов в волейболе (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 Лёгкая атлетика (8 ч.)

Тема 15. Нападающие удары волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника старта и бега по дистанции на спусках и подъемах.
3. ОФП с использованием ОРУ в парах, подвижных игр, развивающих ловкость и координацию.
4. Развитие выносливости в смешанном передвижении «ходьба – бег» 2–2,5 км.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 16. 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 17. Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики. (2 ч.)

1. Бег и спортивная ходьба.
2. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин.

Тема 18. Система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта (2 ч.)

Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

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

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

Модуль 1. Лёгкая атлетика (9 ч.)

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

Специально-подготовительные упражнения.

Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Легкая атлетика в системе физического воспитания.

Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Модуль 2. Спортивные игры (9 ч.)

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

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

Баскетбол: азбука баскетбола.

Баскетбол: элементы техники.

Баскетбол: броски мяча.

Баскетбол: организация соревнований.

Волейбол: азбука волейбола.

Волейбол: передачи.

Волейбол: нападающий удар.

Волейбол: блокирование.

Волейбол: подача.

Волейбол: организация соревнований.

Второй семестр (18 ч.)

Модуль 3. Лыжная подготовка (9 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

Лыжная подготовка в системе физического воспитания.

Лыжная подготовка: основы техники передвижения.

Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.

Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.

Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

Лыжный спорт: перспективы развития.

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

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика (9 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.

Метание гранаты. Техника метания гранаты из различных положений.

Метание мяча. Техника метания мяча на дальность с места.

Эстафетный бег. Краткая характеристика.

Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.
 Бег на средние и длинные дистанции. Краткая характеристика.
 Техника бега на средние дистанции.
 Техника бега на длинные дистанции.
 Кросс. Техника бега в кроссе.
 Прыжки. Отличия прыжковых упражнений.
 Прыжки в длину. Техника выполнения прыжка в длину с места.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств 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:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

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 "Физическая культура и спорт"; творчески использует средства для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач, выполняет контрольные нормативы

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Физическая культура и спорт"; в достаточной степени сформированы умения применять на практике технические и тактические приемы; 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 дисциплины "Физическая культура и спорт"; 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 контрольных нормативов, а также технических действий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине "Физическая культура и спорт".

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
Зачтено	Студент выполняет практические нормативы, согласно требований программы, знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.
Незачтено	Студент не способен выполнить практические нормативы, демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Лёгкая атлетика

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

1. Расскажите о первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
2. Расскажите о профилактике травматизма на занятиях по физической культуре.
3. Опишите технику бега на короткие дистанции.
4. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.
5. Предложите физические упражнения для восстановления работоспособности

Модуль 2: Спортивные игры

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

1. Перечислите виды спортивных игр. Дайте краткую характеристику одной из игр опишите критерии оценки гибкости в бесснежный и зимний период.
2. Дайте характеристику техники игры баскетбол.
3. Дайте характеристику техники игры волейбол.
4. Предложите подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
5. Назовите прикладные упражнения, используемые на занятиях по физической культуре. Их значение и краткая характеристика.

Модуль 3: Лыжная подготовка

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

1. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека, в системе физического воспитания.
2. Подберите игры на лыжах для учащихся младших классов для овладения навыками в технике передвижения на лыжах.
3. 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).
4. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
5. Расскажите о технике безопасности на лыжах.
6. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.

Модуль 4: Спортивные игры Лёгкая атлетика

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

1. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
2. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие быстроты.
3. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие развития координации движений.
4. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
5. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие общей и специальной выносливости.
6. Назовите средства и методы спортивной тренировки, направленные на развитие силы.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОК-8)

1. Расскажите о возникновении и основных этапах развития физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику современному состоянию физической культуры и спорта.
3. Раскройте понятие "Физическая культура личности". Дайте характеристику ценностям физической культуры.
4. Проанализируйте социально-биологические основы физической культуры.
5. Дайте характеристику биосоциальной сущности человека.
6. Расскажите об организме человека как единой биологической системе.
7. Раскройте механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
9. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
10. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
11. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Расскажите о физическом самовоспитании и самосовершенствовании в здоровом образе жизни.
13. Проанализируйте методические принципы физического воспитания.
14. Расскажите о средствах физического воспитания.
15. Дайте характеристику методам физического воспитания.
16. Проанализируйте основы методики обучения движениям.
17. Дайте характеристику методикам способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
18. Проанализируйте методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
19. Дайте характеристику основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
20. Раскройте особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
21. Дайте характеристику методам самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
22. Дайте характеристику методам самоконтроля за функциональным состоянием организма.
23. Дайте характеристику методам самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Расскажите о профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. средствами физической культуры.

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами контрольных нормативов 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;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. . Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева. – Кемерово : КемГУ, 2016. – 144 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред.

И. С. Барчукова, В. Я. Кикоть. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 432 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

Дополнительная литература

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

2. Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. - Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/374>

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.macthrowvideo.com> - Сайт по легкой атлетике

4. <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;
- изучив весь материал, выполните контрольные нормативы, которые продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм подготовки к сдаче зачета:

- знание теоретического и методического разделов программы;
- усвоение профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма;
- овладение техникой изучаемых физических упражнений;
- усвоение навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности;
- самостоятельное еженедельное выполнение рекомендуемого объема физических нагрузок;
- выполнение контрольных нормативов и требований по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

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

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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--80abucjiihbv9a.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)

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

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner",

планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основные 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.