

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

Физико-математический факультет

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: Информатика. Математика

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Мельникова Ольга Федоровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин

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 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, установок 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.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1,2 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений..

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Безопасность жизнедеятельности», 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:

| <b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>                                                                    |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Индикаторы достижения компетенций</b>                                                                     | <b>Образовательные результаты</b> |
| <b>ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</b> |                                   |

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

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Первый семестр | Второй семестр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>36</b>   | <b>18</b>      | <b>18</b>      |
| Практические                               | 36          | 18             | 18             |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>36</b>   | <b>18</b>      | <b>18</b>      |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                |                |
| Зачет                                      |             |                | +              |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>72</b>   | <b>36</b>      | <b>36</b>      |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>2</b>    | <b>1</b>       | <b>1</b>       |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов 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. 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.

###### 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. 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 Лёгкая атлетика:**

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 (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 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.

#### **Модуль 2. Спортивные игры (10 ч.)**

##### **Тема 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 3. Лыжная подготовка (8 ч.)**

**Тема 10. Основы техники видов ходьбы и бега (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 Лёгкая атлетика (10 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

**Тема 18. Организация и проведение соревнований по волейболу (2 ч.)**

1. Правила проведения соревнований.
2. Основные положения и документы необходимые для проведения соревнований.
3. Обязанности судей при проведении соревнований.

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

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

**Первый семестр (18 ч.)**

**Раздел 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 технике.

**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 (27 ч.)**

**Модуль 3. Лыжная подготовка (9 ч.)**

Вид СРС: \* Выполнение индивидуальных заданий

1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
2. Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу 3х10.
3. Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине 3х20.
4. Наклоны касаясь 2х10.
5. Приседания 3х10.
6. Упражнения на растяжку.

#### **Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика (9 ч.)**

##### **Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий**

1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.
2. Сгибание-разгибание рук из упора лежа на полу 3х10.
3. Поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине 3х20.
4. Наклоны касаясь 2х10.
5. Приседания 3х10.
6. Упражнения на растяжку.

#### **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,<br>Первый семестр |                | Модуль 1:<br>Лёгкая атлетика.                 |
| ОК-8             | 1 курс,<br>Первый семестр |                | Модуль 2:<br>Спортивные игры.                 |
| ОК-8             | 1 курс,<br>Второй семестр | Зачет          | Модуль 3:<br>Лыжная подготовка.               |
| ОК-8             | 1 курс,<br>Второй семестр | Зачет          | Модуль 4:<br>Спортивные игры Лёгкая атлетика. |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:  
Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре.

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

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

3. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивных игр в помещении и на открытой площадке

4. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивным играм

5. Перечислите общие положения и классификацию техники игры в волейболе. Подача. Техника и методика обучения: подводящие упражнения и их последовательность

#### **Модуль 3: Лыжная подготовка**

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

1. Перечислите специально-подготовительные упражнения лыжника

2. Расскажите методику обучения повторного прохождения дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом

3. Назовите основные принципы и методики развития выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе

#### **Модуль 4: Спортивные игры Лёгкая атлетика**

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

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

2. 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

3. Расскажите о правилах соревнований по волейболу: способы блокирования, блок и удары команды, блокирование подачи, ошибки блокирования

4. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства

5. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Второй 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 тренировочной нагрузки, 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 методики обучения технике высокого старта.
30. Раскройте содержание методики обучения технике 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 методики 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 методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивных 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 формирова-**

## **ния 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](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](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](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)**

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

Зал игровых видов спорта.

Основное оборудование:

Канат для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; копье металлическое (мужское); мостик гимнастический подпружиненный волейбольный №5; сетка оградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); стойки волейбольные универсальные со стаканами и крышками с механическими натяжными сетками; ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; копье для метания легкоатлетическое (женское); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; ядро; скамейки гимнастические; перекладина; эспандер лыжника усиленный с лямками.

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.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (персональный компьютер 10 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 49399303 от 28.11.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 49399303 от 28.11.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети .«Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.