

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

Филологический факультет  
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профиль: Русский язык. Родной язык и литература.  
Форма обучения: очная

Разработчики: Бусарова С. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от 30.08.2016 г.

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и туризма, протокол № 1 от 30.08.2017 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2018 года.

И. о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ О. В. Четайкина

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ М. Ю. Трескин

## **1. Цель и задачи дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование и развитие у студентов компетенций, позволяющих им в дальнейшем осуществлять профессиональную деятельность, овладение готовностью 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 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

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

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

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

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

Освоение дисциплины Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик): Б1.В.27 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика/Спортивные игры)».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным

планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование 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):

| <b>ОК-8. готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8                                                                                                         | готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.</li> </ul> |
|                                                                                                              |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Семестры  |           |
|--------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
|                                            |             | I         | II        |
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>36</b>   | <b>18</b> | <b>18</b> |
| Практические занятия                       | 36          | 18        | 18        |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>36</b>   | <b>18</b> | <b>18</b> |
| <b>Вид 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 модулей дисциплины**

### **Модуль 1. Легкая 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 баскетболу. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника ведения мяча и передач в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

### **Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры.**

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске. Техника бесшажного одновременного хода. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника передачи и приема мяча двумя руками. Поддачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). ОРУ, СБУ, подводящие упражнения легкоатлета. Мониторинг физической подготовленности (волейбол).

### **Модуль 4. Легкая атлетика.**

Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера. Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Техника бега в эстафете 4x100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес залов. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

## **5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (36 ч.)**

### **Модуль 1. Легкая 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).
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.** Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

**Тема 5.** Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

**Модуль 2. Спортивные игры (8 ч.)**

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

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

2. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.

**Тема 7.** Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника ведения мяча.

3. Техника броска мяча от груди в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 8.** Техника ведения мяча и передач в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Техника ведения мяча и передачи.

3. Техника броска мяча от плеча в кольцо.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр

5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 9.** Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

**Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры (10 ч.)**

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

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

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

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

4. Прохождение дистанции 1 км.

**Тема 11.** 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 12.** 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 13.** 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 14. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (2 ч.)**

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.
3. Выполнение контрольных нормативов.

**Модуль 4. Легкая атлетика (8 ч.)**

**Тема 15. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)**

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специальные упражнения спринтера
3. Бег со старта из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

**Тема 16. Техника финиширования в беге на короткие дистанции (2 ч.)**

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника бега по дистанции (100 м) и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

**Тема 17. Техника бега в эстафете 4x100 метров (2 ч.)**

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
3. Выполнение специально-подготовительных упражнений в передаче эстафетной палочки.
4. Бег по этапу с передачей эстафетной палочки в «коридоре».
5. Упражнения на восстановление дыхания.

**Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)**

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

**Первый семестр (18 ч.)**

**Модуль 1. Легкая атлетика (9 ч.)**

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

Темы письменных работ:

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

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

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

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

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

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

## **Модуль 2. Спортивные игры (9 ч.)**

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

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Тема 3. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

Тема 9. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Тема 10. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

## **Второй семестр (18 ч.)**

### **Модуль 3. Лыжная подготовка. Спортивные игры (9 ч.)**

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

Темы письменных работ:

Тема 1. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

– значение и роль ППФП в формировании компетенций специалистов педагогической направленности;

– место и роль ППФП в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 2. Психофизиологические основы Нот и их значение при определении содержания ППФП.

Тема 3. Психофизические предпосылки профессионального обучения и подготовки к трудовой деятельности. Психофизиологическое обоснование рационального режима труда и отдыха.

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Тема 5. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 6. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 7. Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований.

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 8. Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

### **Модуль 4. Легкая атлетика (9 ч.)**

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

Темы письменных работ:

Тема 10. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 11. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.

Тема 15. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.

Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

Тема 17. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

## **7. Тематика курсовых работ**

Не предусмотрены

## **8. Оценочные средства по дисциплине**

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

| <b>Код компетенции</b> | <b>Этап формирования</b> | <b>Форма контроля</b> |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ОК-8                   | 1-2 семестр              | зачет                 |

| Коды компетенций | Этапы формирования |                |                                                                                |
|------------------|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр      | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины                                                    |
| ОК-8             | 1 курс, 1 семестр  |                | Модуль 1. Легкая атлетика.<br>Модуль 2. Спортивные игры.                       |
|                  | 1 курс, 2 семестр  | Зачет          | Модуль 3. Лыжная подготовка.<br>Спортивные игры.<br>Модуль 4. Легкая атлетика. |

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

В рамках изучаемой дисциплины обучающийся демонстрирует уровни овладения компетенциями:

*Повышенный уровень:*

знает методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; понимает содержание прикладной направленности дисциплины; владеет различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; в должной степени сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.

*Базовый уровень:*

знает и понимает содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы знания, умения и навыки дисциплины; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма.

*Пороговый уровень:*

понимает содержание дисциплины; имеет представление основ самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; знаком



с терминологией в области физической культурой и спортом; в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины .

*Уровень ниже порогового:*

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

#### Уровни сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|                                      | Зачет                                         |                         |
| Повышенный                           | зачтено                                       | 90 – 100%               |
| Базовый                              | зачтено                                       | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | зачтено                                       | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | не зачтено                                    | Ниже 60%                |

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка     | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено    | Студент понимает содержание дисциплины, имеет представление самостоятельного, правильного использования средств и методов физического воспитания и укрепления здоровья, знаком с терминологией в области физической культуры и спорта, в достаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины.                                             |
| Не зачтено | Студент 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; в недостаточной мере сформированы знания, умения и навыки прикладной направленности дисциплины. |

### 8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

#### Модули 1, 4: Легкая атлетика

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

#### Вопросы и задания для устного опроса

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
5. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

| № | Контрольный норматив | Оценка в баллах |
|---|----------------------|-----------------|
|---|----------------------|-----------------|

| п/п            |                                                                                                     | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <i>Девушки</i> |                                                                                                     |         |         |         |         |         |
| 1.             | Бег 100 м, с.                                                                                       | 16,5    | 17,0    | 17,5    | 18,0    | 18,5    |
| 2.             | Бег 1000 м, мин, с.                                                                                 | 4.40,0  | 5.40,0  | 6.10,0  | 6.40,0  | 7.00,0  |
| 3.             | Бег 2000 м, мин, с                                                                                  | 10.30,0 | 11.15,0 | 11.35,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| 4.             | Прыжок в длину с места, см.                                                                         | 195     | 180     | 170     | 160     | 150     |
| 5.             | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                                                    | 14      | 12      | 10      | 8       | 5       |
| 6.             | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 47      | 40      | 34      | 28      | 20      |
| 7.             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 16      | 11      | 8       | 5       | 3       |
| <i>Юноши</i>   |                                                                                                     |         |         |         |         |         |
| 1.             | Бег 100 м, с.                                                                                       | 13,5    | 14,8    | 15,1    | 15,5    | 15,8    |
| 2.             | Бег 1000 м, мин, с.                                                                                 | 3.50,0  | 4.30,0  | 5.10,0  | 5.30,0  | 6.00,0  |
| 3.             | Бег 3000 м, мин, с.                                                                                 | 12.30,0 | 13.30,0 | 14.00,0 | 14.30,0 | 15.00,0 |
| 4.             | Прыжок в длину с места, см.                                                                         | 240     | 230     | 215     | 205     | 200     |
| 5.             | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз                                             | 13      | 10      | 9       | 7       | 5       |
| 6.             | Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.                                | 52      | 45      | 39      | 33      | 25      |
| 7.             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см. | 13      | 7       | 6       | 4       | 2       |

## Модули 2: Спортивные игры (баскетбол)

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

### Вопросы и задания для устного опроса

1. Расскажите историю возникновения и развития баскетбола в мире и России.
2. Расскажите основные правила игры в баскетбол.
3. Дайте характеристику средствам и методам физического воспитания, используемых в баскетболе.
4. Расскажите о скоростных способностях человека и методах их воспитания.
5. Расскажите о выносливости человека и методах ее воспитания.

### Контрольные нормативы по баскетболу

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                             | <i>Юноши</i>    |     |     |     |     |
|----------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|          |                                                                  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.       | Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 2.       | Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3.       | Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                       | 7.8             | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 |

| № | Контрольный норматив | <i>Девушки</i> |
|---|----------------------|----------------|
|---|----------------------|----------------|

| п/п |                                                                  | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|     |                                                                  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.  | Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 2.  | Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3.  | Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.                        | 8.3             | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |

### Модули 3: Лыжная подготовка. Спортивные игры (волейбол)

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

#### Вопросы и задания для устного опроса

1. Расскажите историю возникновения и развития волейбола в мире и России.
2. Расскажите основные правила игры в волейбол.
3. Дайте характеристику средствам и методам физического воспитания, используемых в волейболе.
4. Расскажите о координационных способностях человека и методах их воспитания.
5. Расскажите о специальной выносливости человека и методах ее воспитания.

#### Контрольные нормативы по лыжной подготовке

| №<br>п/п | Контрольный норматив          | Количество баллов |       |       |       |       |
|----------|-------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
|          |                               | 5                 | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Девушки  |                               |                   |       |       |       |       |
| 1.       | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18,00             | 19,30 | 20,20 | 21,10 | 22,00 |
| Юноши    |                               |                   |       |       |       |       |
| 1.       | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 23,30             | 25,30 | 26,30 | 27,30 | 29,00 |

#### Контрольные нормативы по волейболу

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                        | <i>Юноши</i>    |    |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                             | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|          |                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2.       | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| 3.       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

| №<br>п/п | Контрольный норматив                                        | <i>Девушки</i>  |    |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
|          |                                                             | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|          |                                                             | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1.       | Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2.       | Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз    | 15              | 13 | 11 | 10 | 9  |
| 3.       | Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз                   | 30              | 27 | 25 | 23 | 20 |

### 8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

## **2 семестр (Зачет, ОК-8)**

### **Типовые вопросы к зачету**

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
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. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
13. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
16. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
17. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
18. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
19. Расскажите о средствах физического воспитания.
20. Дайте характеристику методам физического воспитания.
21. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
22. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по физической культуре.
23. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
24. Раскройте понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка».
25. Раскройте понятие «Производственная физическая культура».
26. 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**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

*Зачет* позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных 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;

по изучаемой проблеме;

- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

#### Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

#### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В.В. Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

3. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; 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> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.
4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.
5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2015. 270 с.
4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.
5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.
6. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>
7. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

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

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет.
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура : учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

### **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины**

Для максимального изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;

- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;
- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;
- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;
- в процессе изучения курса предполагается тестирование по основным вопросам физической культуры и спорта, результаты которого лежат в основе оценки теоретических знаний по учебной дисциплине;
- для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

## **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 информационно-справочных систем**

1. Microsoft Windows 7 Pro.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010.
3. 1С: Университет ПРОФ.

### **12.2 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» ( <http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Электронные библиотечные системы**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn-8sbldzazvuc0jbg.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**

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

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

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

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

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

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.

Лыжная база МГПУ.

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

2. Помещение для самостоятельной работы, помещение № 101б.

Читальный зал электронных ресурсов.

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 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

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

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ