

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

Факультет физико-математический

**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: Менеджмент в образовании. Информационная безопасность в образовании.

Форма обучения: Очная

Разработчики: Афонина Е.Е., канд. пед. наук, старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 3 от 29.10.2021 года

Зав.кафедрой



Якимова Е.А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины -

формирование физической культуры личности и способности к направленному использованию разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

-

изучить основные положения физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;

- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В том числе воспитательные задачи:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для изучения дисциплины требуется наличие базовых знаний, умений и навыков, полученных в процессе изучения школьного курса «Физическая культура» и «Биология».

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту;

Безопасность жизнедеятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физическая культура и спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.; уметь: - использовать физические упражнения с целью оздоровления, образования и воспитательного значения на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности; владеть: - умениями использовать физические упражнения оздоровительного, образовательного и воспитательного значения на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - особенности сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма; уметь: - определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы орг; владеть: - умениями определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы.

УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: - как формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; уметь: - формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - умениями формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.; уметь: - применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.; владеть: - навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Лёгкая атлетика:

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 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 зала. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Раздел 2. Спортивные игры:

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Техника игры в волейбол – подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. Техничко-тактические действия игроков. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)

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

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.
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 посредством прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания

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

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания

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

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

2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

3. Повторный бег на 60-100 м.

4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

5. Упражнения на восстановление дыхания.

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

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

2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

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

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. 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, бодифлекси 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 8. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpti др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки.

через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки с одной ноги на скамейку (2-3 раза).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (2 ч.)

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

2. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры (18 ч.)

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

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

2. Правила поведения занимающихся на волейбольной площадке.

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

Тема 11. Техника игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения волейболиста (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

2. Техника владения мячом – выполнения специально-подготовительных упражнений на приеме передач мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 12. Техника игры в волейбол – подачи и прием мяча (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Подачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

5. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 13. Совершенствование технических приемов в волейболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Общая физическая подготовка волейболиста.

Тема 14. Техничко-тактические действия игроков (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Приемы технико-тактических действий игроков в игре.

4. Двухсторонняя игра с тактическими действиями игроков в нападении и защите.

Тема 15. Совершенствование специально-подготовительных упражнений волейболиста.

Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

2. Техника владения мячом – выполнения специально-

подготовительных упражнений на приеме передач мяча.

3. Подвижные игры с волейбольными мячами.

4. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 16. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Подачи и прием мяча в разных зонах игровой площадки. Двухсторонняя игра в волейбол.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 17. Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости и прыгучести (2 ч.)

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

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

4. Физическая подготовка волейболиста.

Тема 18. Мониторинг физической подготовленности (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Специально-подготовительные упражнения волейболиста.

3. Выполнение контрольных нормативов.

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

6.1 Вопросы задания для самостоятельной работы

Первый семестр (36 ч.)

Раздел 1. Лёгкая атлетика (18 ч.)

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Опишите взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств.
2. Дайте характеристики основным понятиям (спортивная техника, моменты, основное звено)

3. Укажите, какова связь легкой атлетики с другими видами спорта.

4. Опишите виды прыжков и их эволюцию развития.

5. Проанализируйте классификацию видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов

6. Опишите классификацию соревнований. Календарь и положение соревнований.

7. Проанализируйте основные этапы развития легкой атлетики в России.

8. Опишите биомеханические характеристики техники прыжков.

9. Опишите рост достижений легкоатлетов России и закономерности улучшения спортивных результатов.

10. Проанализируйте технику движений спортсмена и определите ошибки в технике.

Раздел 2. Спортивные игры (18 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Дайте характеристики основным техникам в волейболе.

2. Опишите основы тактики игры в волейбол.

3. Охарактеризуйте средства и методы развития выносливости у юных

волейболистов.

4. Опишите организацию проведения соревнований по волейболу.

5. Опишите правила игры в волейбол и основы судейства в этом виде спорта.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

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

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (незачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений и на организмиличность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

на организм личность	упражнений	на	упражнений	на	упражнений	на	организм и личность

занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	организмичность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	организмичность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но со значительными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но со значительными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизни деятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			

Не способен демонстрировать применение комплексов в избранных	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение	В целом успешно, но со значительными недочетами демонстрирует	Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических
---	--	---	---

физических упражнений(средств избранноговида спорта,физкуль турно- спортивнойактивнос ти) вжизнедеятельн остис учетом задачобучения и воспитания в области физическойкультур ыличности.	комплексов избранныхфизическ ихупражнений(сред ствизбранноговида спорта,физкуль турно- спортивнойактивнос ти) вжизнедеятельн остис учетом задачобучения и воспитания в области физическойкультур ыличности.	применение комплексовизбранн ыхфизическихупраж нений(средствизбра нноговида спорта,физкуль турно- спортивнойактивнос ти) вжизнедеятельн остис учетом задачобучения и воспитания в области физическойкультур ыличности.	упражнений (средств избранного видаспор та,физкультурно- спортивнойактивности) вжизнеде ятельности сучетомз адачобученияивоспита ниявобластифизическо й культуры личности.
--	---	---	--

Уровеньсформиро ванности компетенции	Шкалаоцениваниядляпромежуточной аттестации	Шкалаоцениванияпо БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Нижепорогового	незачтено	Ниже60%

8.3.Вопросыпромежуточнойаттестации

Первыйсеместр(Зачет,УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3,УК-7.4)

- 1.Дайтеобщуюхарактеристикупоказателейэффекивноститехникибега.
- 2.ДайтеобщуюхарактеристикуСФПбегуновнасредниеидалиции.
- 3.Дайтехарактеристикуанализатеиикибегапакороткиедистанции.
- 4.Дайтехарактеристикуметодикуеобучениятехникипрыжкавдлинуспособом
«прогнувшись»
- 5.Дайтехарактеристикунедельногоплататренировкибегунов.
- 6.Дайтехарактеристикуорганизацииипроведениюсоревнованийпобегу.
- 7.Дайтехарактеристикуориентацииотборвлегкойатлетике.
- 8.Дайтехарактеристикусилдействующих вфазепереднеготолчкаприбеге.
- 9.Дайтехарактеристикутехникинизкогостарта.
- 10.Дайтехарактеристикутехники-тактическойподготовкивпрыжках ввысоту.
- 11.Дайтехарактеристикутехники-тактическойподготовкивпрыжкахввысоту.
- 12.Дайтехарактеристикутехники-тактическойподготовкипрыжкавдлину.
- 13.Дайтехарактеристикутренировочнаянагрузка,классификациянагрузок.
- 14.Назовитеосновныесредствасамоконтролябегуна,методикуаегоприменения.
- 15.Назовитеосновныесредства,методывоспитанияскоростнойвыносливости,
контрользауровнем.
- 16.Опишитеособенностивлианиефакторовобъема,интенсивностинаорганизм
бегунов.
- 17.Опишитеособенностисистемывосстановлениявбегенасредниеидалиции.

Подготовлено в системе 1С: Университет(000020816)

18.Опишитеособенностиэволюциютехники,тактики,правилсоревнованийи методикитренировкивпрыжкахдлину.

19.Опишитеэволюциютехники,тактики,правилсоревнований и методикитренировки

впрыжках в длину.

20. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.
21. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.
22. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
23. Перечислите классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
24. Перечислите классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
25. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности в беге на средние дистанции.
26. Раскройте содержание методики обучения технике высокого старта.
27. Как оценивается уровень технико-тактической подготовленности волейболиста. Приведите примеры упражнений для развития общей гибкости волейболиста.
28. Назовите средства методики обучения приемам мяча снизу двумя и одной рукой. Приведите примеры упражнений для развития общей быстроты волейболиста.
29. Назовите средства методики обучения стойкам и перемещениям. Приведите примеры упражнений для развития общей выносливости.
30. Общая характеристика методики обучения тактике в волейболе. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении спортивной игры в помещении и на открытой площадке.
31. Охарактеризуйте роль и значение занятий спортивными играми в профилактике вредных привычек. Расскажите в чем реализация принципа систематичности в обучении спортивными играми.
32. Перечислите общие положения классификации техники игры в волейболе. Поддача. Техника методики обучения: подводящие упражнения и их последовательность.
33. Расскажите о классификации техники игры в волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».
34. 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.
35. Расскажите о составе и размещении команды при проведении соревнований по волейболу. Расскажите о составе судейской бригады и процедуре судейства.
36. Расскажите об упражнениях для развития специальной силовой выносливости волейболиста. Перечислите тактические действия в нападении в волейболе.
37. Перечислите состав судейской коллегии по волейболу. Обязанности судей, выполняющих различные функции. Специальные термины и жесты судей.
38. Раскройте понятие о тактике и стратегии в волейболе. Назовите цель и задачи тактической подготовки в зависимости от тактической подготовки от других видов подготовки.
39. Расскажите о классификации техники игры в волейбол в защите без мяча и с мячом. Сформулируйте основное понятие «блокирование».

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами производственной и учебной практики выполнения в процессе этих практик всех учебных

поручений в соответствии с утвержденной программой. К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся: сдача контрольных нормативов. 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 на научном языке;
- 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. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://window.edu.ru/resource/483/70483> – Единое окно доступа к образовательным ресурсам / Федеральный портал / Федеральный центр ЭОР / Единая коллекция ЦОР
2. <http://www.omskathletics.hoha.ru> – Сайт легкой атлетики
3. www.rusathletics.com – Легкая атлетика
4. <http://www.volleyballsport.ucoz.ru/index/0-21-> Волейбол спорт [Электронный ресурс] / Электронный справочник, 2011

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

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 считывайтесь преподавателем 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 в начале полекционного материала, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные понятия и категории по теме, используя лекционный материал и 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 на аудиторных занятиях. Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основную тему и содержание материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к тезисам, текстам, речам, при подготовке к промежуточной аттестации;
- выберите источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему спорной или 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 электронном информационно-образовательном центре 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

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, 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; копьё 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; копьё для метания легкоатлетическое (женское); маты гимнастические; мячи футбольные; мячи волейбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; ядро; скамейки гимнастические; перекладина; эспандер лыжника усиленный слясками.

Стадион с твердым покрытием. Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектор 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, военизированной полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Помещение для самостоятельной работы.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения. Основное оборудование:

Подготовлено в системе 1С: Университет (000020816)

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет"
и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета

(персональный компьютер 10 шт.).

Учебно-наглядные
пособия: Презентации.

Помещение для самостоятельной
работы. Читальный зал электронных
ресурсов.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и
обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета
(компьютер

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски учебными и учебно-методическими пособиями