

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.02.2023 10:19:06


Уникальный программный ключ:

4cf44b5e98f1c61f6308024618ad72153c8a582b453ec495cc805a1a2d739deb

Государственное образовательное автономное учреждение
высшего образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

Кафедра физической культуры

Утверждаю:
Проректор по учебно-методическому
обеспечению  Е.А.Никитина
«31» Февраля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Специальность: 38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль): «Таможенная логистика»

Уровень подготовки: специалитет

Форма обучения: очная

Год начала подготовки по УП: 2018

© Широких С.Ф., 2022.

© Курская академия государственной и муниципальной службы, 2022.

1. Цели и задачи освоения дисциплины. Учебно-тренировочный модуль.

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются освоение системы научных знаний, которая составляет теоретические и практические основы теории и методики физического воспитания; развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту по учебно-тренировочному модулю.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

2. Планируемые результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся должны:

знать:

- основы теории и методики физической культуры и спорта.

уметь:

- организовывать работу по проведению групповых занятий по физической культуре и спорту и судейство соревнований по избранному виду спорта.

владеть:

- практическими умениями и навыками самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК-4 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

ОК-5 - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

ОК-10 - готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части дисциплин Б1.В ООП и находится в логической и содержательно-методической связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

4.1 Очная форма обучения

| Вид работы | Трудоемкость в зач. ед. (часах) | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-----------|
| | 1 сем. | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | Всего |
| Общая трудоемкость | 1 (36) | 1 (36) | 1 (36) | 1 (36) | 2 (72) | 2,1 (76) | 1 (36) | 9,1 (328) |
| Контактная работа | 1 (36) | 1 (36) | 1 (36) | 1 (36) | 2 (72) | 2,1 (76) | 1 (36) | 9,1 (328) |
| лекции | - | - | - | - | - | - | - | - |
| практические (семинарские) занятия | 1 (36) | 1 (36) | 1 (36) | 1 (36) | 2 (72) | 2,1 (76) | 1 (36) | 9,1 (328) |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Самостоятельная работа | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контроль | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольные формы | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет |

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

5.1 Очная форма обучения

| № | Наименование раздела (темы) | Всего часов в трудоемкости | В том числе контактная работа | | | | Сам. работа (инд.) работа |
|--------------|--|----------------------------|-------------------------------|----------|----------------|----------------|---------------------------|
| | | | Всего | Лекций | Практ. занятий | Лабор. занятий | |
| 1. | Основные направления легкой атлетики (бег, прыжки, метания). | 56 | 56 | - | 56 | - | - |
| 2. | Гимнастика, акробатика. | 56 | 56 | - | 56 | - | - |
| 3. | Основы рукопашного боя | 54 | 54 | - | 54 | - | - |
| 4. | Лыжная подготовка | 54 | 54 | - | 54 | - | - |
| 5. | Основы силовых видов спорта (гиревой спорт, кроссфит, тяж.атлетика, пауэрлифтинг). | 54 | 54 | - | 54 | - | - |
| 6. | Спортивные игры.(футбол, баскетбол, волейбол) | 54 | 54 | - | 54 | - | - |
| Контроль | | - | - | - | - | - | - |
| Итого | | 328 | 328 | - | 328 | - | - |

5.2 Содержание практических занятий для очной формы обучения

Семинарское занятие № 1. «Основные направления лёгкой атлетики»

1. Обучение спринтерскому и стайерскому бегу.
2. Развитие общей выносливости.
3. Основные технические элементы в метаниях диска, копья, молота, толкание ядра.
4. Обучение технике прыжков: с места, с разбега.

Семинарское занятие № 2. «Гимнастика, акробатика»

1. Упражнения на перекладине высокой, брусьях,
2. Упражнения на кольцах, коне, бревне (у девушек).
3. Акробатические упражнения: стойки, кувырки, шпагаты.

Семинарское занятие № 3. «Основы рукопашного боя»

1. Обучение ударам руками, ногами
2. Обучение уклонов от ударов и блокированию ударов.
3. Разучивание удушающих и болевых приёмов.
4. Обучение противодействию ударам ножом, палкой.

Семинарское занятие № 4. «Лыжная подготовка»

1. Обучение лыжным ходам.
2. Повороты, спуски, подъёмы.
3. Лыжный кросс 5 км.

Семинарское занятие № 5. «Основы силовых видов спорта»

1. Разучивание и закрепление комплексов упражнений для развития силы: упражнения с собственным весом тела, со снарядами и на снарядах, с отягощениями 3, 5, 10 кг.
2. Упражнения с гантелями, штангой.

Семинарское занятие № 6. «Спортивные игры»

1. Обучение техническим приёмам в футболе, баскетболе, волейболе.
2. Техника игры вратаря.
3. Тактика защиты и нападения.
4. Учебно-тренировочная игра.

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

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающихся по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки (теоретическая подготовка), спортивном, тренажёрном залах (физическая подготовка), дома. Обучающийся по рекомендации преподавателя подбирает комплекс упражнений, с помощью которых он самостоятельно будет развивать и совершенствовать необходимые физические качества.

Самостоятельная работа требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающихся по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включает в себя:

- закрепление ранее изученного материала;
- совершенствование до автоматизма упражнений изученных ранее.
- устранение ошибок в технике выполнения упражнений;
- самоконтроль приобретенных знаний;
- подготовку к зачету.

Важнейшими принципами самостоятельной работы являются:

- регулярность: занимайтесь не от случая к случаю, а регулярно;
- целенаправленность: прежде чем начать работать, необходима хорошая разминка и настрой на тренировочное занятие;
- последовательность: не стремитесь забежать вперёд, узнать всё сразу, вместо быстрого, но поверхностного усвоения содержания дисциплины практикуйте постепенное и последовательное движение в соответствии с программой курса – так вы сделаете свои знания более прочными;
- практичность: старайтесь распознать практическое значение даже самых абстрактных, казалось бы, оторванных от реальной жизни, упражнений, идей и теорий, методов и концепций;
- критицизм: не принимайте всё, что услышите и прочитаете, за «чистую монету»; старайтесь критически анализировать свои действия, ни в коем случае не

копировать технику других спортсменов, найдите для себя оптимальную технику упражнений;

– коллегиальность: обсуждайте прочитанное в книгах и газетах, услышанное и увиденное по телевизору и на занятиях в кругу своих товарищей - ведь именно в споре рождается истина.

Комплексы упражнений с отягощениями для самостоятельной работы:

Комплекс 1.

1. Жим штанги из-за головы, хват широкий 4 подхода X 6-8 повторений.
2. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук в стороны – 4x8-10.
3. Подъём гантелей на бицепс, сидя под углом 45 градусов, - 4X6-8.
4. Жим штанги из-за головы, хват узкий 4x6-8.
5. Жим штанги лёжа, хват средний 4x8.
6. Подъём туловища вверх, лёжа на наклонной доске 4 подхода до отказа.

Комплекс 2.

1. Упражнение на тренажёре для задней поверхности бедра 4x6-8.
2. Подъём на носки со штангой на плечах 4x10.
3. Тяга гантелей из-за головы, лёжа на горизонтальной скамье 4x8.
4. Наклоны со штангой на плечах (лёгкой) 3x6-8.
5. Жим штанги лёжа, хват узкий 4x8.

Комплекс 3.

1. Подтягивание на перекладине с отягощением у пояса 3x6.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях 4x10.
3. Подъём штанги на бицепс стоя 3x7-9.
4. Жим штанги из-за головы стоя 4x8-10
5. Разведение гантелей в стороны в наклоне вперёд 4x10.
6. Упражнение для мышц брюшного пресса 3x до отказа.

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
3. Сила как физическое качество и методы ее развития.
4. Быстрота и методы ее развития.
5. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
6. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
7. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
8. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
9. Проверка и оценка методической подготовленности в тренировках.
10. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
11. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
12. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
13. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
14. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
15. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Примерная тематика рефератов

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

4. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
6. Физические качества и их определения.
7. Олимпийские игры Древней Греции.
8. Методические принципы физического воспитания.
9. Основы методики воспитания силы.
10. Основы методики воспитания выносливости.
11. Основы методики воспитания ловкости.
12. Методика закаливания организма человека.
13. Методические особенности составления комплексов гигиенической гимнастики.
14. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста.
15. Формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
16. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
17. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для женщин.
18. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
19. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
23. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
24. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
25. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
26. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
27. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
28. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
29. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
30. Организация и проведение спартакиады в вузе.
31. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
32. Медицинское обеспечение соревнований.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Наименование раздела (темы) | Код формируемой компетенции | Образовательные технологии (очная/заочная форма) | Этап освоения компетенции |
|--|------------------------------------|---|----------------------------------|
| Основные направления легкой атлетики (бег, прыжки, метания). | ОК-4 | Практическое занятие | Начальный |
| | ОК-5 | | Начальный |
| | ОК-10 | | Начальный |
| Гимнастика, акробатика. | ОК-4 | Практическое занятие | Начальный |
| | ОК-5 | | Начальный |
| | ОК-10 | | Начальный |
| Основы рукопашного боя | ОК-4 | Практическое занятие | Начальный |
| | ОК-5 | | Начальный |

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------------------|
| | ОК-10 | | Начальный |
| Лыжная подготовка | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Практическое занятие | Начальный Начальный Начальный |
| Основы силовых видов спорта | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Практическое занятие | Начальный Начальный Начальный |
| Спортивные игры. | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Практическое занятие | Начальный Начальный Начальный |

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

| № | Код компетенции | Показатели и критерии оценивания на различных этапах формирования | | | Оценочные средства |
|----|-----------------|---|---|--|------------------------------------|
| | | Пороговый (удовлетворительно) | Продвинутый (хорошо) | Высокий (отлично) | |
| 1. | ОК-4 | Знать: теоретические основы значения физической культуры в обществе. Уметь: беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие средствами физической культуры. Владеть: умением осуществлять индивидуальный выбор для занятий физической культурой и спортом. | Знать: понятия и терминологию физической культуры. Уметь: использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: навыками технико-тактической подготовки по одному виду спорта. | Знать: теорию и методику физической культуры и спорта. Уметь: дозировать нагрузку и правильно подбирать упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой. Владеть: знаниями и навыками по организации и проведению групповых занятий по физической культуре и судейству одной спортивной игры. | Вопросы к зачету, тестовые задания |
| 2. | ОК-5 | Знать: основные способы оказания первой помощи и теоретические основы укрепления организма и | Знать: строение и функции человеческого тела Уметь: выполнять упражнения легко, | Знать: в совершенстве основы физиологии и анатомии и спортивной | Вопросы к зачету, тестовые задания |

| | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|
| | | <p>закаливания. Уметь: выполнять упражнения хорошо, но, при наличии 2-3 грубых ошибок. Владеть: методикой использования полученных знаний, умений и навыков на практике.</p> | <p>свободно, но при наличии 2-3 незначительных ошибок. Владеть: практическими умениями, навыками и методикой утренней гимнастики и закаливания организма.</p> | <p>медицины. Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, непринуждённо, без видимых ошибок. Владеть: практическими навыками дозировки нагрузки, основными методами спортивной тренировки и умением составлять комплекс упражнений для развития двигательных качеств.</p> | |
| 3. | ОК-10 | <p>Знать: основные способы оказания первой помощи и теоретические основы укрепления организма и закаливания. Уметь: выполнять упражнения хорошо, но, при наличии 2-3 грубых ошибок. Владеть: методикой использования полученных знаний, умений и навыков на практике.</p> | <p>Знать: строение и функции человеческого тела Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, но при наличии 2-3 незначительных ошибок. Владеть: практическими умениями, навыками и методикой утренней гимнастики и закаливания организма.</p> | <p>Знать: в совершенстве основы физиологии и анатомии и спортивной медицины. Уметь: выполнять упражнения легко, свободно, непринуждённо, без видимых ошибок. Владеть: практическими навыками дозировки нагрузки, основными методами спортивной тренировки и умением составлять комплекс упражнений для развития двигательных качеств.</p> | <p>Вопросы к зачету, тестовые задания</p> |

7.3 Шкала оценивания сформированности компетенций

| Шкала оценивания | Критерии | | Результат |
|------------------|--|-----------------------------------|----------------|
| | Устный ответ/выполнение контрольного упражнения | Тестирование | |
| «отлично» | <ul style="list-style-type: none"> – полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию. <p>Упражнение выполнено легко, свободно без видимых ошибок.</p> | от 100 до 75% правильных ответов | зачтено |
| «хорошо» | <ul style="list-style-type: none"> – вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены | от 75% до 50 % правильных ответов | зачтено |

| | | | |
|------------------------------|--|----------------------------------|-------------------|
| | <p>один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.</p> <p>Упражнение выполнено легко, свободно, но присутствуют 2-3 незначительные ошибки.</p> | | |
| «удовлетворительно» | <p>– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</p> <p>– усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;</p> <p>– имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>– при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации;</p> <p>– продемонстрировано усвоение основной литературы.</p> <p>Упражнение выполнено без искажения, но присутствуют 1-2 грубые ошибки.</p> | от 50% до 35% правильных ответов | зачтено |
| «неудовлетворительно» | <p>- не раскрыто основное содержание учебного материала;</p> <p>– обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</p> <p>– допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов</p> <p>- не сформированы компетенции, умения и навыки,</p> <p>- отказ от ответа или отсутствие ответа</p> <p>Упражнение выполнено, носильно</p> | менее 35% правильных ответов | не зачтено |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | искажено, присутствуют 3-4 грубые ошибки. | | |
|--|---|--|--|

7.4 Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, применяемые для оценки знаний, умений и навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной

Вопросы к зачету

1. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, совершенствование физических возможностей человека.
4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Аэробное и анаэробное энергообеспечение организма человека.
7. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы, тесты, функциональные пробы.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
9. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Правила соревнований одного из вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цель и задачи.
12. Физические качества и их определения.
13. Олимпийские игры Древней Греции.
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Основы методики воспитания силы.
16. Основы методики воспитания выносливости.
17. Организация и проведение различных соревнований и массовых спортивных мероприятий.
18. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
21. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
22. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
23. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
24. Методика обучения утренней физической зарядке.
25. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
26. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
27. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
28. Организация и проведение смотра спортивной работы.
29. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
30. Медицинское обеспечение соревнований.

Тестовые задания

1. **Закаливание - приспособление организма к воздействию _____.**
2. **Спортивная - планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей**
3. **Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

4. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

5. Соответствие количества игроков на поле:

| | |
|-----------|----|
| гандбол | 6 |
| футбол | 5 |
| волейбол | 7 |
| баскетбол | 11 |

6. Соответствие размера спортивной площадки:

| | |
|-------------|---------|
| волейбол | 25 x 15 |
| мини-футбол | 9 x 18 |
| баскетбол | 28 x 15 |
| гандбол | 40 x 20 |

7. Соответствие снаряда

| | |
|------------------|----------|
| гимнастика | барьер |
| плавание | бревно |
| легкая атлетика | тумбочка |
| тяжёлая атлетика | штанга |

8. Соответствие к виду гимнастики

| | |
|------------------------------|-----------------|
| А. Спортивная гимнастика | 1. кольца |
| Б. Художественная гимнастика | 2. булавы |
| | 3. конь |
| | 4. лента |
| | 5. обруч |
| | 6. мостик |
| | 7. скакалка |
| | 8. бревно |
| | 9. брусья |
| | 10. перекладина |

9. Соответствие времени

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| волейбол | 2 тайма по 45 минут |
| футбол | 3 партии без ограничения по времени |
| баскетбол | 3 периода по 20 мин |
| хоккей | 4 периода по 10 мин |

10. Последовательность методики проведения урока:

1. Планирование процесса физического воспитания
2. Организацию уроков физической культуры
3. Руководство процессом физического воспитания на уроках
4. Контроль за результатами физического воспитания.

11. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

1. заключительная,
2. основная,
3. подготовительная

12. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

1. закрепление,

2. ознакомление,
3. разучивание,
4. совершенствование.

13. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

1. Ведомственные.
2. Внутренние.
3. Городские.
4. Краевые.
5. Международные.
6. Районные.
7. Региональные.
8. Российские.

14. Укажите последовательность стран проведения летних Олимпийских игр с 2004 года.

Лондон, Великобритания

Афины, Греция

Пекин, Китай

Рио-де-Жанейро, Бразилия

15. Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность

16. Физические.....- двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

17. Гигиена - наука, изучающая закономерности влияния факторов окружающей среды на _____ человека и общественное здоровье

18. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бег
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

19. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

20. Российский Олимпийский Комитет был создан в:

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

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

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

К достоинствам данного типа относится его систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости обучающихся.

Недостатком является фрагментарность и локальность проверки. Компетенцию целиком, а не отдельные ее элементы (знания, умения, навыки) при подобном контроле проверить невозможно.

К основным формам текущего контроля (текущей аттестации) можно отнести устный опрос, письменные задания, контрольные упражнения.

Промежуточная аттестация, как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной дисциплины, так и ее раздела (разделов) /модуля (модулей). Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Основные формы: зачет.

Текущий контроль и промежуточная аттестация традиционно служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности должно носить комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей. Связи формируемых компетенций с модулями, разделами (темами) дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине и итогового контроля наиболее подходящих оценочных средств.

В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в академии используются:

- Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры Академии госслужбы, утвержденное ректором И.В. Анциферовой от 05.02.2019;

- Список методических указаний, используемых в образовательном процессе представлен в п. 10;

- Оценочные средства, представленные в рабочей программе дисциплины.

Привязка оценочных средств к контролируемым компетенциям, модулям, разделам (темам) дисциплины приведена в таблице

| № п/п | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или её части) | Оценочные средства | | Способ контроля |
|-------|--|---|--------------------------------|--|-----------------|
| | | | текущий контроль по дисциплине | промежуточная аттестация по дисциплине | |
| 1 | Тема 1 | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Нормативы | Вопросы и задания к зачету | Нормативы |
| 2 | Тема 2 | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Нормативы | Вопросы и задания к зачету | Нормативы |
| 3 | Тема 3 | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Нормативы | Вопросы и задания к зачету | Нормативы |
| 4 | Тема 4 | ОК-4 ОК-5 | Нормативы | Вопросы и задания к | Нормативы |

| | | | | | |
|---|--------|-----------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| | | ОК-10 | | зачету | |
| 5 | Тема 5 | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Нормативы | Вопросы и задания к зачету | Нормативы |
| 6 | Тема 6 | ОК-4 ОК-5 ОК-10 | Нормативы | Вопросы и задания к зачету | Нормативы |

8. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

8.1 Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.В. Тычинин— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

8.2 Дополнительная литература

1. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 с. — 978-5-9500179-8-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — 978-5-9907240-3-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>

9. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

<http://www.fizkultura-na5.ru> – Сайт для преподавателя физической культуры
<http://www.infosport.ru> - Сайт о физической культуре: воспитании, образовании, тренировке

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Развитие самостоятельности как качества личности является одной из важнейших задач обучения. Термин «самостоятельность» обозначает такое действие человека, которое он совершает без непосредственной или опосредованной помощи другого человека, руководствуясь лишь собственными представлениями о порядке и правильности выполняемых операций.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению учебного материала может выполняться в читальном зале библиотеки, учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, дома. Обучающийся подбирает научную и специальную монографическую и периодическую литературу в соответствии с рекомендациями преподавателя или самостоятельно.

При организации самостоятельной работы обучающихся с использованием технических средств, обеспечивающих доступ к информации (компьютерных баз данных, систем автоматизированного проектирования и т.п.), должно быть предусмотрено и получение необходимой консультации или помощи со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа обучающихся требует наличия информационно-предметного обеспечения: учебников, учебных и методических пособий, конспектов

лекций. Методические материалы должны обеспечивать возможность самоконтроля обучающегося по блоку учебного материала или предмета в целом.

Творческий подход преподавателя к осмыслению (интериоризации) приведенной информации поможет созданию оптимальных условий для использования понятия «самостоятельность» не только как формы организации учебного процесса, но и как одного из недостаточно раскрытых резервов категории «познавательная деятельность» в обучении.

Методические указания по выполнению практических занятий

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Выполняться должны только те упражнения, которые рекомендует преподаватель. Перед выполнением упражнения нужна хорошая разминка, чтобы избежать травматизма, все упражнения выполняются по сигналу преподавателя. Обучающиеся не должны забывать о технике безопасности на занятиях, самоконтроле, страховке и самостраховке во время выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний обучающихся; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся.

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; выполнение упражнений и комплексов для ликвидации ошибок в технике исполнения того или иного упражнения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы обучающихся предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно- измерительных материалов.

Методические указания по выполнению тестовых заданий

Тест - это система стандартизированных физических упражнений (подтягивание на перекладине, челночный бег 10x10, поднимание туловища из положения «лёжа», прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Также тесты могут быть теоретическими, вопросы и варианты ответов по темам дисциплины. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения обучающихся преподаватель, ведущий контактные занятия. Тестирование ставит целью оценить уровень освоения обучающимися дисциплины в целом, либо её отдельных тем, а также знаний и умений, предусмотренных компетенциями.

Методические указания по написанию и оформлению рефератов

Обучающиеся, проявляющие интерес к проблемным аспектам избирательного права по собственной инициативе и по согласованию с преподавателем могут в целях углубленного изучения избирательных правоотношений и для решения различных учебно-научных задач (выступление на семинарском занятии, доклад на научном кружке, выполнение научной работы на конкурс и т.п.) выполнять рефераты. Удачные рефераты впоследствии могут лечь в основу выпускной квалификационной дипломной работы.

Реферат (лат.referego - доношу, сообщаю, излагаю) – это краткое изложение содержания научной работы, книги, учения, оформленное в виде письменного публичного доклада; доклад на заданную тему, сделанный на основе критического обзора соответствующих источников информации (научных трудов, литературы по теме). Реферат является адекватным по смыслу изложением содержания первичного текста и отражает главную информацию первоисточника. Реферат должен быть информативным, объективно передавать информацию, отличаться полнотой изложения, а также корректно оценивать материал, содержащийся в первоисточнике.

Различают два вида рефератов: продуктивные и репродуктивные.

Репродуктивный реферат воспроизводит содержание первичного текста. Продуктивный содержит творческое или критическое осмысление реферируемого источника. Репродуктивные рефераты можно разделить еще на два вида: реферат-конспект и реферат-резюме. Реферат-конспект содержит фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстрированный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения. Реферат-резюме содержит только основные положения данной темы.

Среди продуктивных рефератов выделяются рефераты-доклады и рефераты-обзоры. Реферат-обзор составляется на основе нескольких источников и сопоставляет различные точки зрения по данному вопросу. В реферате-докладе наряду с анализом информации первоисточника, есть объективная оценка проблемы; этот реферат имеет развернутый характер.

Реферат оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.05-2008 (Библиографическая ссылка); ГОСТ 7.32-2001 (Отчет о научно-исследовательской работе); ГОСТ 7.1-2003 (Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления); ГОСТ 2.105-95 (Общие требования к текстовым документам) и их актуальных редакций.

Реферат выполняется на листах формата А4 (размер 210 на 297 мм) с размерами полей: верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, правое – 15мм, левое – 30 мм. Шрифт Times New Roman, 14 пт, через полуторный интервал. Абзацы в тексте начинают отступом равным 1,25 см.

Текст реферата следует печатать на одной стороне листа белой бумаги. Цвет шрифта должен быть черным. Заголовки (располагаются в середине строки без точки в конце и пишутся строчными буквами, с первой прописной, жирным шрифтом. Текст реферата должен быть выровнен по ширине. Нумерация страниц реферата выполняется арабскими цифрами сверху посередине, с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но номер страницы на титульном листе не ставится.

Реферат строится в указанной ниже последовательности: титульный лист; содержание; введение; основная часть; заключение; список использованных источников и литературы; приложения (если есть). Общий объем реферат не должен превышать 30 листов.

Методические указания по подготовке к зачету

Зачеты проводятся с записью «зачтено» в зачетной книжке. Залогом успешной сдачи зачета является систематические, добросовестные занятия обучающегося. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи

зачетов. Специфической задачей обучающегося в период сессии являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

По завершению изучения дисциплины сдается зачёт.

В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету; подготовка к письменным тестам.

Зачет по дисциплине включает в себя нормативы по физической подготовке, а для заочной формы обучения письменное тестирование.

11. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационные справочные системы)

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Информационные технологии |
|-------|-----------------------------|--|
| 1 | Тема 1 | Слайд-презентация «ОФП. Методика тренировок» |
| 2 | Тема 2 | |
| 3 | Тема 3 | |
| 4 | Тема 4 | |
| 5 | Тема 5 | |
| 6 | Тема 6 | |

11.2 Перечень программного обеспечения, информационных справочных систем, используемого при осуществлении образовательного процесса

1. Справочная правовая система Консультант Плюс - договор №21/2018/К/Пр от 09.01.2018;
2. Microsoft Windows 7 Starter предустановленная лицензионная;
3. Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
4. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743, Лицензия № 42117365;
5. Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level; Лицензия № 42859743.

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

| | |
|---|--|
| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
| Спортивный комплекс учебно-методического центра ГО и ЧС Курской области. (г. Курск, ул. Тускарная д.33к). | Оборудование спортивной площадки: ворота футбольные, турники, брусья, баскетбольные кольца, беговые дорожки с твердым покрытием. Оборудование спортивного зала: |

| | |
|---|---|
| | <p>скамейки гимнастические - 5 шт., ворота для минифутбола, теннисный стол – 1 шт., гимнастические маты – 2 шт., сетка для волейбола - 1 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., канат – 1 шт., перекладина гимнастическая, скамейка для тяжелой атлетики.</p> <p>Спортивный инвентарь: мячи для волейбола – 4 шт., мячи для баскетбола – 3 шт., мячи для минифутбола – 2 шт., мячи для футбола – 2 шт., комплект для игры в бадминтон - 1 шт., теннисные ракетки – 2 шт., скакалки – 4 шт., штанга 50 кг для занятия тяжелой атлетикой, тренажеры – 2 шт., гантели – 8 комплектов.</p> |
| <p>305009, г. Курск, ул. Интернациональная, д.6-б. Учебная аудитория № 6 для проведения занятий лекционного и семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> | <p>Рабочие места студентов: стулья, парты. Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, аудиторная меловая доска, проектор BenQ MS504, экран для проектора. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий; информационный стенд: «Оказание первой помощи».</p> |
| <p>305009, г. Курск, ул. Интернациональная, д.6-б. Учебная аудитория №15 помещение для самостоятельной работы.</p> | <p>Рабочие места студентов: стулья, парты. Нетбук ASUS-X101CH – 10 шт. Имеется локальная сеть. Имеется доступ в Интернет на всех ПК.</p> |
| <p>305009, г. Курск, ул. Интернациональная, д.6-б. Учебная аудитория №28-а помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p> | |