

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Совета факультета экономики и
информационной безопасности
Протокол заседания Совета факультета
№ 1 «28» августа 2018 г.
И.о. декана факультета экономики и
информационной безопасности


О.В. Шишкина

ОДОБРЕНО
на заседании кафедры философии и
социальных наук
Протокол заседания кафедры
№ 1 «28» августа 2018 г.
Зав. кафедрой философии и социальных
наук


О.В. Шишкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Игровые виды спорта

(наименование)

38.03.02 Менеджмент

Логистика и управление цепями поставок

образовательная
программа

форма обучения

заочная

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

доцент, Палагина Н.И.,
канд. пед. наук, доцент
(должность, Ф. И. О., ученая
степень, звание автора(ов)
программы)

Йошкар-Ола, 2018

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Оценочные средств и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации	10
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	16
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины	18
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	20

1. Пояснительная записка

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Место дисциплины в учебном плане:

Предлагаемый курс относится к дисциплинам базовой части образовательной программы 38.03.02 Менеджмент. Логистика и управление цепями поставок

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

продолжает формирование общекультурных компетенций:

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6) – 3 этап;

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) – 2 этап.

Этапы формирования компетенции (заочная форма обучения)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	Введение в профессию	1	1
		Физическая культура и спорт	2	2
		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка	1-6	3
		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта	1-6	3
		Учебная практика	6	4
		Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	8	5
		Производственная практика: преддипломная практика	10	6
		Государственная итоговая аттестация	10	6
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	2	1
		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка	1-6	2
		Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта	1-6	2

		Государственная итоговая аттестация	10	3
--	--	--	----	---

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ОК-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль общего физического развития и физической подготовленности; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - навыками планирования результатов физического развития в краткосрочной и долгосрочной перспективе; - навыками самоконтроля.
ОК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные приемы и способы проведения командных игр; - влияние командных игр на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - роль и значение игровых видов спорта в жизни общества и развитии личности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить командные игры. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения командных игр. - средствами и методами разных командных игр для сохранения и укрепления здоровья; - навыками использования приобретенных знаний и умений в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - навыками в процессе активной творческой деятельности формирования здорового образа жизни.

Формы текущего контроля успеваемости студентов: устный опрос, практические задания, реферат.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

2. Структура и содержания дисциплины

Трудоемкость 328 часов, из них:

заочная форма обучения: 324 часа самостоятельной работы, контроль – 4 часа.

2.1. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов по учебному плану				
		Всего	Виды учебной работы			
			Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	
1	2	3	4	5	6	7
Игровые виды спорта						
1	Введение	10	-	-	-	10
2	Спортивные игры (волейбол)	105	-	-	-	105
3	Спортивные игры (настольный теннис)	104	-	-	-	104
4	Спортивные игры (баскетбол)	105	-	-	-	105
	Контроль	4	-	-	-	-
	Итого по дисциплине	328	-	-	-	324

2.2. Тематический план самостоятельной работы

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
Игровые виды спорта		
1	Введение	10
2	Спортивные игры (волейбол)	105
3	Спортивные игры (настольный теннис)	104
4	Спортивные игры (баскетбол)	105
	Итого по дисциплине	324

Содержание самостоятельной работы

Тема 1. Введение

План:

1. Теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Основные приемы и способы проведения командных игр.
3. Влияние командных игр на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

4. Роль и значение игровых видов спорта в жизни общества и развитии личности.

Тема 2. Спортивные игры (волейбол)

План:

1. Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх.
2. Развитие физических качеств средствами волейбола.
3. Стойки и передвижения игрока.
4. Верхняя передача мяча.
5. Прием мяча.
6. Поддача мяча.
7. Атакующий удар.
8. Блокирование.

Практические задания

Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Отработка приёма мяча снизу, сверху. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока. Отработка техники владения мячом. Выполнение элементов техники нападения. Выполнение подач. Отработка нападающего удара в парах. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.

Вопросы для самоконтроля:

1. Размеры площадки, оборудование и инвентарь.
2. Участники. Руководители команды
3. Игровой формат.
4. Позиции игроков (расстановка игроков) и переходы.
5. Правила замен в волейболе.
6. Игрок Либеро. Основные функции, особенности замен игрока Либеро.
7. Игровые действия в волейболе: игрок у сетки, соприкосновение с сеткой, подача, атакующий (нападающий) удар, блокирование.
8. Перерывы и задержки в игры.

Тема 3. Спортивные игры (настольный теннис)

План:

1. Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх.
2. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.
3. Стойки и передвижения игрока.
4. Прием мяча.
5. Поддача мяча.
6. Атакующий удар.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие техники игры существуют в настольном теннисе?
2. Как начинать игру и как подавать?
3. Что такое чувство мяча в настольном теннисе?
4. Какие вращения существуют в настольном теннисе?
5. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?
6. Какие советы по выбору накладок?
7. Что лучше: тонкая губка у накладки или толстая?
8. Какая стойка в настольном теннисе?
9. Как принимать подачу?

Тема 4. Спортивные игры (баскетбол)

План:

1. Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх.
2. Развитие физических качеств средствами баскетбола.
3. Стойки и передвижения игрока.
4. Передача мяча.
5. Прием мяча.
6. Ввод мяча в игру.
7. Штрафной бросок.
8. Блокирование броска.

Практические задания

Выполнение перемещений приставным шагом; ловля, передача мяча; ведение мяча на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнение штрафных бросков на результат; ведение двухсторонней игры с выполнением всех технических приемов в защите и нападении, изучение и отработка вариантов различных схем нападения, защиты.

Вопросы для самоконтроля:

1. Размеры игровой площадки.
2. Количество игроков на площадке.
3. Длительность игры.
4. Основные правила игры.
5. Что такое «двойное ведение»
6. В каких ситуациях пробивается штрафной бросок.

Перечень тем рефератов

1. Характеристика спортивных соревнований.
2. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
3. Агитационно-пропагандистское значение спортивных соревнований.
4. Возрастные особенности развития силы, быстроты, выносливости, скоростно – силовых качеств. Сенситивные периоды развития.
5. Методы развития физических качеств.
6. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на учебных занятиях.
7. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
8. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
9. Проверка знаний по оценке двигательных навыков и физических качеств.
10. Характеристика двигательных (физических) качеств.
11. Способы измерения двигательных (физических) качеств.
12. Измерение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
13. Измерение скоростно-силовых качеств.
14. Что означает «физическая активность человека».
15. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
16. Физические упражнения и система дыхания.
17. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
18. Влияние физических упражнений на другие системы организма.
19. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
20. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
21. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
22. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

23. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
24. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
26. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
27. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
28. Характеристика самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
29. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
30. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
31. Критерии самоконтроля.
32. Дневник самоконтроля.
33. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
34. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
35. Основы построения оздоровительной тренировки.
36. Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.
37. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у школьников.
38. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
39. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
40. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
41. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
42. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
43. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
44. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Средство оценивания: реферат

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

<p>2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
<p>3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).
<p>4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного количества исторических источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов.
<p>5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.

Распределение трудоемкости СРС при изучении дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	81
Самостоятельная проработка практических заданий	81
Проработка учебной литературы	81
Написание рефератов	81

3. Оценочные средств и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации

При проведении зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» может использоваться устная или письменная форма проведения.

Примерная структура зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта»

1. устный ответ на вопросы

Студенту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 25 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

Устный ответ студента на зачете должен отвечать следующим требованиям:

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологических аспектах, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики, а также из личного опыта работы;
- осведомленность в важнейших современных проблемах физической культуры, знание классической и современной литературы.

Критерии оценивания ответов

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы в полном объеме	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Демонстрирует навыки планирования результатов физического развития в краткосрочной и долгосрочной перспективе; навыками самоконтроля. Владеет навыками проведения командных игр; средствами и методами разных командных игр для сохранения и укрепления здоровья. Демонстрирует навыки использования приобретенных знаний и умений в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Владеет навыками в процессе активной творческой деятельности формирования здорового образа жизни.	Зачтено
	Осуществляет самоконтроль общего физического развития и физической подготовленности. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Организует и проводит	

	командные игры	
	Знает теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Имеет представление об основных приемах и способах проведения командных игр. Знает влияние командных игр на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; роль и значение игровых видов спорта в жизни общества и развитии личности.	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Не зачтено

Рекомендации по проведению зачета

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. По результатам зачета преподаватель обязан разъяснить студенту правила выставления отметки.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенции.
4. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Ценности физической культуры.
3. Социальное значение физической культуры.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Организм человека – саморазвивающаяся и самоорганизующаяся биологическая система.
6. Физическая культура в управлении функциональным состоянием организма.
7. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека.
8. Влияние физических упражнений на психофизические процессы и системы организма.
9. Принципы и методические приемы в физической культуре.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Здоровье – личная и социальная ценность человека.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Факторы риска для здоровья.
14. Психофизиологические характеристики учебного труда студента.
15. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.
16. Физическая культура в оптимизации работоспособности.
17. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.
18. Методика тренировки силы.
19. Методика тренировки выносливости.
20. Методика аэробной тренировки.
21. Методика тренировки гибкости.
22. Структура учебно-тренировочного занятия.

23. Спорт в современном обществе.
24. Основы врачебного контроля.
25. Основы педагогического контроля.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка данной специальности.
28. Методика развития ловкости.
29. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
30. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Тест по дисциплине

0 вариант

1. **Древнейшей формой организации физической культуры были:**
 - А) бега
 - Б) единоборство
 - В) соревнования на колесницах
 - Г) игры**
2. **Физическая культура рабовладельческого общества имела:**
 - А) прикладную направленность
 - Б) военную и оздоровительную направленность**
 - В) образовательную направленность
 - Г) воспитательную направленность
3. **Российский Олимпийский Комитет был создан в**
 - а) 1908 году
 - б) 1911 году**
 - в) 1912 году
 - г) 1916 году
4. **Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**
 - А) плавание**
 - Б) легкая атлетика
 - В) лыжные гонки
 - Г) велоспорт
5. **Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**
 - А) стрельба
 - Б) фехтование
 - Б) гимнастика**
 - Г) верховая езда
6. **Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**
 - А) игры отличались миролюбивым характером
 - Б) в период проведения игр прекращались войны**
 - В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 - Г) Олимпийские игры имели мировую известность
7. **Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**
 - А) метание копья
 - Б) борьба
 - В) бег на один стадий**
 - Г) бег на четыре стадия
8. **Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**
 - А) долиходром
 - Б) панкратион**

- В) пентатлон
Г) диаулом
9. **Какая организация руководит современным олимпийским движением?**
А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия
10. **Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**
А) Пьер де Кубертен
Б) Алексей Бутовский
В) Майкл Килланин
Г) Деметриус Викелас
11. **Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**
А) Н. Орлов
Б) А. Петров
В) Н. Панин – Коломенкин
Г) А. Бутовский
12. **За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**
А) за честное судейство
Б) за победы на трех Олимпиадах
В) за честную и справедливую борьбу
Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
13. **Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**
А) Шамиль Тарпищев
Б) Вячеслав Фетисов
В) Леонид Тягачев
Г) Виталий Смирнов
14. **На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
Г) делегация Греции
15. **На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):**
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции
16. **В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**
А) 1890
Б) 1894
В) 1892
Г) 1896
17. **Термин «Олимпиада» означает:**
А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе

искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей

Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

Практические задания

1. Выполнение техник игры в баскетбол: техник в защите (защитная стойка,

перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед); техник владения мячом и противодействия; овладение мячом при отскоках от щита или кольца (перехваты, вырывание, выбивание мяча); показ преподавателю способов противодействия броскам в кольцо.

2. Выполнение техник игры в волейбол: стойка волейболиста (низкая, средняя, высокая); перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях; владение мячом (прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении, прием и передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки; передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу); техника в нападении (разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу, нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2 , а также со второй линии)).

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

Дополнительная литература

1. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

2. Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров / О.В. Парыгина, О.Г. Мрочко ; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова. - Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. - 55 с. : ил. - Библиогр.: с. 50-52. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483865> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

Современные профессиональные базы данных

1. Профессиональная база данных по менеджменту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sophist.hse.ru/data_access.shtml

2. Профессиональная база данных по менеджменту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

Информационно-справочные системы

1. СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г.

Интернет-ресурсы

1. Сайт: Iron Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> (содержит методику развития силы ног)

2. Сайт: Высшее образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vuzirossii.ru/> (содержит вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде)

3. Сайт: KazEdu [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kazedu.kz/> (содержит комплексы упражнений по физической культуре)

4. Сайт: Знак здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> (содержит примерный комплекс упражнений при нарушении осанки)
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU/. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru>
7. Информационно-образовательный портал АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт». – Режим доступа: <https://www.portal.mosi.ru>

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы*	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28.	Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, гири, гантели, набор для игры в дартс, шахматы, шашки; Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот".	
Малый спортивный зал №1, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 116.	Татами (борцовские ковры), зеркала, скамейки; спортивный тренировочный инвентарь - стандартный боккен из японского дуба для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь основной фехтовальный для занятий кендо (Синай); напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь (Шото, вакидзаси) для занятий по кендо и айкидо (белый Selection, с цубой, дуб); спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямоугольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент)); спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan; комплект для отработки ударов; мешок боксёрский комбинированный с кольцом.	
Малый спортивный зал №2, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 109б.	Татами (борцовские ковры), зеркала, боксерская груша, скамейка; напольное покрытие (татами "Ласточкин хвост") (ЛХ2 Россия 4,0 см, EVA, красно-синий, размером 1x1 м); спортивный тренировочный инвентарь - короткий шест (Дзё, белый, японский дуб, 127 см, 2,4 см) для занятий кендо и айкидо; тренировочный инвентарь (танто, 29 см, белый Selection, дуб) для занятий айкидо и карате; спортивный тренировочный инвентарь (макивара прямоугольная тяжёлая (Л32ТП, 35x50x8 см, 2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент));	

	<p>спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20x44 см., 360 гр., иск.кожа); тренировочный инвентарь - мешок боксёрский жесткий с кольцом для занятий карате (М41И, 30x120, 55 кг); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan.</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 302.</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации.</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Microsoft Open License). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Professional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО).</p>

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний,

решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 21 лист
(подпись)
(количество листов, профисью)

Проректор по научной и образовательной
деятельности АНО ВО «Межрегиональный
открытый социальный институт»
(подпись) М.Д. Битова

