

РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ -
ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАРНАУЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ БАРНАУЛЬСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ
ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»

УТВЕРЖДАЮ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: СПОРТИВНЫЕ И
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Код, направление подготовки:

Подготовка служителей и религиозного
персонала религиозных организаций

Профиль:

Православная теология

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

очная

Общая трудоемкость (акад. час./ з.е.):

328

Форма контроля в
семестре:

Зачет 1, 2, 3, 4, 6, 7

г. Барнаул, 2022

Программу составил:

Воронцов П.Г., к.ф.н., доцент

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП по направлению Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций, профиль подготовки Православная теология, утвержденного Ученым советом Религиозной организации – духовной образовательной организацией высшего образования «Барнаульской духовной семинарии Барнаульской Епархии Русской Православной Церкви» от «11» июня 2022г., журнал №4.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры богословия и церковно-практических дисциплин (протокол заседания № 1 от 25.08.2022 г.)

Срок действия программы: 2022 – 2026 гг.

Зав. кафедрой: протоиерей Георгий (Юрий Александрович Крейдун), кандидат богословия, доктор искусствоведения, доцент

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор	Содержание индикатора
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
		УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Часть основной профессиональной образовательной программы, модуль	Блок 1 часть, формируемая участниками образовательных отношений
Определитель – индекс дисциплины	Б1.В.ДВ.03.02
Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	«Физическая культура и спорт»

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Профиль	Семестр	Всего	Количество часов по видам работ

(направленность)		акад. часов	Лек.	Семинары/ Практ.	КСР	СР	Экзамен /зачет с оценкой/ зачет
Православная теология	1			72			0
	2			36			0
	3			72			0
	4			72			0
	6			36			0
	7			40			0
Итого		328					0
З.е.			X	X	X	X	X

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

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов		
		лекции	семина./ практ.	Самост. обучающихся работа
1 семестр				
1	Введение в теорию физической подготовки. Спортивные и подвижные игры: настольный теннис		72	
Промежуточная аттестация				Зачет
	Итого за 1 семестр: 72 часа			
2 семестр				
2	Спортивные и подвижные игры: мини-футбол		36	
Промежуточная аттестация				Зачет
	Итого за 2 семестр: 36 часов			
3 семестр				
3	Спортивные и подвижные игры: баскетбол		72	
Промежуточная аттестация				Зачет
	Итого за 3 семестр: 72 часа			
4 семестр				
4	Спортивные и подвижные игры: волейбол		72	
Промежуточная аттестация				Зачет
	Итого за 4 семестр: 72 часа			
6 семестр				
5	Спортивные и подвижные игры:		36	

	бадминтон			
Промежуточная аттестация				Зачет
	Итого за 6 семестр: 36 часов			
7 семестр				
6	Спортивные и подвижные игры: дартс		40	
Промежуточная аттестация				Зачет
	Итого за 7 семестр: 40 часов			

4.1. Содержание дисциплины (развернутый тематический план занятий)

№	Раздел / тема	Содержание
Семестр 1		
1	Введение в теорию физической подготовки. Спортивные и подвижные игры: настольный теннис	Цели и задачи физкультуры. Физическая подготовка. Понятие «адаптивного спорта» и «адаптивной физической культуры». Правила игры. Основные понятия. Обучение основам игры: правилам, хвату ракетки, подачам. Обучение техники игры без вращения: «откидки» справа и слева. Совершенствование хвату ракетки, подачам. Обучение технике игры с нижним вращением: срезки слева и справа. Совершенствование подач с нижним вращением. Обучение технике игры с верхним вращением: накатам справа и слева. Совершенствование техники игры срезом. Совершенствование техники игры в настольный теннис: «срезки», «накаты» и подачи. Тактическая подготовка теннисиста. Физическая подготовка теннисистов. Психологическая подготовка теннисистов.
Семестр 2		
2	Спортивные и подвижные игры: мини-футбол	Правила игры в футбол и мини-футбол. Основные понятия. Последовательность обучения техники игры и игровым приемам в мини-футбол. Тактическая подготовка команды и тактические схемы игры. Совершенствование техники передачи и остановки мяча. Совершенствование техники остановки и отбору мяча. Совершенствование техники ударов по мячу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники игры вратаря. Учебная игра. Физическая подготовка футболистов. Психологическая подготовка команды.
Семестр 3		
3	Спортивные и подвижные игры: баскетбол	Правила игры. Основные понятия. Последовательность обучения техники игры и игровым приемам. Тактическая подготовка команды и тактические схемы игры. Последовательность

		<p>совершенствования техническим приемам: ловли мяча, передачи, ведению мяча на месте и в движении, остановкам, поворотам. Совершенствование техники двойного шага. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении (в парах, тройках). Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование техники бросков со средней дистанции. Индивидуальные действия в нападении и в защите. Закрепление изученного материала в игре. Физическая подготовка баскетболиста.</p>
Семестр 4		
4	Спортивные и подвижные игры: волейбол	<p>Правила игры. Основные понятия. Тактическая подготовка команды и тактические схемы игры. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники подачи избранным способом. Совершенствование техники приема подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники блокирования и защиты. Совершенствование техники приема мяча и нападающего удара. Закрепление изученного материала в игре. Физическая подготовка волейболистов. Психологическая подготовка команды.</p>
Семестр 6		
5	Спортивные и подвижные игры: бадминтон	<p>Правила игры. Основные понятия. Последовательность обучения техники игры и игровым приемам. Тактическая подготовка и тактические схемы игры. Обучение технике хватки ракетки, стойкам и перемещениям. Обучение технике подач: коротких, плоских и высоких. Обучение технике ударов. Индивидуальная тактика игры. Закрепление изученного материала в игре. Физическая подготовка бадминтонистов. Психологическая подготовка бадминтонистов.</p>
Семестр 7		
6	Спортивные и подвижные игры: дартс	<p>Описание и правила наиболее распространенных игр в дартс. Основные понятия. Последовательность обучения игры в дартс. Техника броска. Положение ног, туловища, рук и головы. Хватка. Прицеливание. Бросок. Дыхание. Обучение изготовке. Тактика игры. Психологическая подготовка. Физическая подготовка.</p>

Самостоятельная внеаудиторная работа

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося включает в себя:

- подготовку к семинарским (практическим) занятиям;
- изучение теоретического материала;
- работу с литературой, интернет-источниками и др.;
- подготовку к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Вопросы для самоконтроля

1 семестр

1. Назовите основные цели и задачи ЛФК.
2. В каких случаях она применяется?
3. Средства физической культуры, которые применяются для физической реабилитации.
4. Назовите самые распространенные отклонения в состоянии здоровья у студентов.
5. Перечислите основные цели и задачи физической реабилитации человека
6. Перечислите принципы адаптивной физической культуры?
7. Какие виды массажа вы знаете?
8. Перечислите основные приемы массажа.
9. Какое действие на организм человека оказывает массаж и почему?
10. Перечислите классификацию категорий инвалидов?
11. Охарактеризовать место и виды гимнастических упражнений в ЛФК.
12. Закаливание как средство и метод в ЛФК.
13. Роль и место повседневного двигательного режима в ЛФК.
14. Формы организации адаптивной физической культуры.
15. В чем заключаются противопоказания к применению ЛФК?
16. Назовите принципы закаливания.
17. Охарактеризуйте значение понятия «адаптивная физическая культура».
18. Охарактеризуйте значение понятия «адаптивное физическое воспитание».
19. Охарактеризуйте значение понятия «адаптивный спорт».
20. Охарактеризуйте значение понятия «адаптивная физическая реабилитация»
21. Охарактеризуйте значение понятия «адаптивная двигательная рекреация».
22. Понятия «адаптации» и «компенсации» в теории адаптивной физической культуре.

2 семестр

1. Расскажите историю возникновения футбола.
2. Расскажите историю развития футбола.
3. Расскажите о состоянии современного футбола в Море.
4. Назовите особенности игры в футбол.
5. Назовите отличие игры в футбол от других командных игр с мячом.
6. Опишите технику использования мяча.
7. Опишите тактику командной игры в футбол.
8. Опишите психологические особенности командных видов спорта на примере футбола. Как влияет игра в футбол на умение работать в команде и достижение поставленной цели.
9. Опишите технику безопасности при игре в футбол.
10. Назовите и обоснуйте показания и противопоказания к игре в футбол.

3 семестр

1. Расскажите историю возникновения баскетбола.
2. Расскажите историю развития баскетбола.
3. Расскажите о состоянии баскетбола в современном мире.
4. Назовите особенности игры в баскетбол.
5. Назовите отличие игры в баскетбол от других командных игр с мячом.
6. Опишите технику использования мяча.
7. Опишите тактику командной игры в баскетбол.

8. Опишите психологические особенности командных видов спорта на примере баскетбола. Как влияет игра в баскетбол на умение работать в команде и достижение поставленной цели.
9. Опишите технику безопасности при игре в баскетбол.
10. Назовите и обоснуйте показания и противопоказания к игре в баскетбол.

4 семестр

1. Расскажите историю возникновения волейбола.
2. Расскажите историю развития волейбола.
3. Расскажите о состоянии современного волейбола в Мире.
4. Назовите особенности игры в волейбол.
5. Назовите отличие игры в волейбол от других командных игр с мячом.
6. Опишите технику использования мяча.
7. Опишите тактику командной игры в волейбол.
8. Опишите психологические особенности командных видов спорта на примере волейбола. Как влияет игра в волейбол на умение работать в команде и достижение поставленной цели.
9. Опишите технику безопасности при игре в волейбол.
10. Назовите и обоснуйте показания и противопоказания к игре в волейбол.

6 семестр

1. Бадминтон в России
2. Развитие советского бадминтона
3. Правила игры в бадминтон
4. Развитие физических качеств у бадминтониста
5. Основные хватки ракетки в бадминтоне
6. Стойка бадминтониста
7. Подачи
8. Основные удары в бадминтоне
9. Игра в одиночном разряде
10. Игра в парном разряде
11. Тактика игры смешанных пар (микс)

7 семестр

1. История возникновения игры в дартс
2. Инвентарь
3. Мишень
4. Дротики
5. Основы техники
6. Стойка
7. Позиция для броска
8. Бросок
9. Основы обучения игре в дартс
10. Советы обучающимся игре в дартс
11. Рекомендуемая техника подсчета очков в игре дартс-турнир
12. Пять основных правил точного попадания
13. Техника безопасности и этикет
14. Правила игры при проведении турниров и чемпионатов
15. Заявки на участие
16. Жеребьевка
17. Порядок и ход турнира

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

№	Автор	Заглавие	Изд-во, год	Электр.адрес
1	Тычинин, Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	Воронеж: ВГУ 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033
2	Чучалина, А. И.	Материалы по профессионально-ориентированной практике по специальности Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Сибирский государственн ый университет физической культуры и спорта, 2004	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274684
3	Тристан, В. Г.	Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 1	Омск: Сибирская государственн ая академия физической культуры, 2001	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274899
4	Костихина, Н. М.	Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие	Омск: Сибирский государственн ый университет физической культуры и спорта, 2005.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=277198

Дополнительная литература

№	Автор	Заглавие	Изд-во, год	Электр.адрес
1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура: Высшее образование	Москва: Феникс, 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
2	Захарова Л. В., Люлина, Н. В. Кудрявцев М. Д	Физическая культура: учебник	Красноярск: Сибирский федеральны й университет (СФУ), 2017	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=497151

3	Составитель: Гребенникова Ю.В., Ковыляева Н.А., Сантьева Е.В., Рыжова Н.С.	Физическая культура: учебное пособие : в 2 частях, Ч. 2	Кемерово: Кемеровский государствен ный университет, 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=572859
4	Манжелей, И. В.	Физическая культура : компетентностный подход: учебное пособие	Москва, Берлин: Директ- Медиа, 2015	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912

6. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных материалов (ФОМ) по дисциплине представлен в приложении А.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

№	Название	Электронный адрес
1	Национальные проекты «Здравоохранение» и «Демография»	https://minzdrav.gov.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravooхранenie
2	Всемирная организация здравоохранения	https://www.who.int/
3	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://minzdrav.gov.ru/
4	Журнал «Здравоохранение РФ»	https://www.rfhealth.ru/jour
5	Журнал «Здравоохранение России»	https://zdorovayarossia.ru/

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1.	eLIBRARY.RU - научная электронная библиотека. Свободный доступ.	https://elibrary.ru/
2.	ЭБС "Университетская Библиотека ONLINE"	https://biblioclub.ru/
3.	Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог	http://Window.edu.ru

	ссылок на образовательные интернет-ресурсы	
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России.	http://нэб.рф/

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>Спортзал для проведения занятий по физической культуре и спорту, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Перечень основного оборудования: баскетбольные мячи -5шт, волейбольные мячи -5 шт., сетка волейбольная 1, футбольные мячи – 2 шт., турник -2, баскетбольные кольца – 2 шт, гири – 4 шт., штанга – 1 шт., гантели – 7 шт.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>Перечень основного оборудования: учебная мебель, стационарный персональный компьютер 10 шт.; принтер лазерный MF 4018 программное обеспечение: ОС «Альт Образование» 9, с полным набором встроенного ПО — 10 шт.</p>

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом семинарии «Положение об особенностях организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

9. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины:

Освоение дисциплины предусматривает комплекс мероприятий, направленных на формирование у обучающихся базовых системных теоретических знаний, практических умений и навыков. Материал данного предмета представляет теоретически развернутый, логически разработанный комплекс информации.

Эффективное изучение предмета возможно лишь на основе целенаправленной систематической работы, как в рамках аудиторных занятий, так и в процессе самостоятельной работы. Наиболее высоких результатов при изучении курса можно достигнуть, если придерживаться следующих рекомендаций.

1. Посетить все лекционные занятия.
2. Записанный на лекции материал целесообразно проработать в тот же день: таким образом, одновременно активизируются несколько видов памяти.
3. Посетить все семинарские (практические) занятия.
4. К каждому семинарскому (практическому) занятию необходимо самостоятельно подготовить материал заданной для освоения темы.
5. Подготовку к семинару (практическому занятию) необходимо начинать с

прочтения вопросов плана и ознакомления со списком литературы.

6. Материал, сложный для запоминания, рекомендуется законспектировать.

7. При подготовке ответов на вопросы семинарского (практического) занятия необходимо использовать основную и дополнительную литературу, интернет-источники и др.

8. Выполнить необходимые индивидуальные задания, подготовить и защитить отчет.

Рекомендации по изучению теоретического материала

Целью самостоятельного изучения теоретического курса является закрепление лекционного материала для применения в дальнейшем полученных знаний при выполнении практических работ. На данном этапе обучающийся должен ознакомиться с основными терминами, понятиями, заключениями, методическим инструментарием, изложенным в ходе лекционного занятия и отражённом в конспекте, а также закрепить полученные сведения путём дополнительного самостоятельного изучения основного учебного материала (учебника, курса лекций, пособия).

Для закрепления и систематизации знаний на данном этапе представляется целесообразным участие обучающихся в проведении следующих видов работ: анализ текстов; проведение сопоставительного анализа; подготовка докладов; тематическое тестирование и др.

Рекомендации для подготовки к практическим (семинарским) занятиям.

Тематика практических (семинарских) занятий по дисциплине включает дискуссионные вопросы, задания для самостоятельного освоения, проблемные ситуации для анализа, список основной и дополнительной литературы и др. Это позволит обучающимся самостоятельно подготовиться к практическим занятиям, зачету, экзамену.

В ходе самостоятельной подготовки каждый обучающийся готовит выступление по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, при этом во время выступления следует обращаться к конспекту. Устное сообщение по каждому вопросу может занимать 5-7 минут. Необходимо тщательно готовиться к занятию для того, чтобы быть готовым принять участие в обсуждении и дополнении докладов и сообщений других обучающихся.

Выступление на практическом (семинарском) занятии должно удовлетворять следующим требованиям: в нём излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, даётся анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным.

Готовиться к практическим (семинарским) занятиям рекомендуется заблаговременно. Сначала необходимо повторить лекционный материал, затем ознакомиться с планом практического занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке и литературу. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции.

Следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подбрав материал и усвоив его, студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии, для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы.

Работа с рекомендованной литературой: следует анализировать текст, думать над ним. Записи могут вестись в форме развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

Во время конспектирования следует придерживаться следующих правил:

- обязательно указывать выходные данные источника или наименование произведения, год и место его издания, количество страниц;

- необходимо оставлять место для последующих уточнений и дополнений; широкие поля конспекта;
- конспект следует структурно подразделять на составные части в соответствии с планом;
- записывать только самое главное ясным и четким почерком, сокращения слов следует избегать;
- необходимо выделять отдельные, наиболее важные положения.

Самостоятельность обучающихся в овладении учебным материалом проявляется в творческом обсуждении этих вопросов во время аудиторных занятий; высказывая свое мнение, анализируя прочитанное, подкрепляя учебный материал примерами из жизненной практики, обучающиеся глубже осмысливают и закрепляют его в памяти.

Обучающимся также предлагается выполнение индивидуального задания в виде коротких сообщений, биографических справок и т.п., что ещё больше должно вырабатывать у студента способность подобрать материал, законспектировать и грамотно изложить. В своих выступлениях необходимо активнее использовать видео-презентации, тематические слайды, позволяющие преподавателю оценить, как степень владения материалом, так и творческий потенциал.

Проверка усвоения изученного материала также осуществляется на занятии. С этой целью преподаватели периодически отводят 10-15 мин. на письменные работы (чаще в виде тестов). Они проводятся, как правило, по вопросам изучаемой на семинаре темы, и студенты о них заранее не предупреждаются. Результаты этих работ учитываются и впоследствии существенно влияют на зачетную оценку.

На аудиторных занятиях устные ответы студентов оцениваются по традиционной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Дополнительные баллы начисляются: за доклад, представленный на занятии с использованием информационных технологий (презентация, слайд-шоу и др.); за дополнение ответа другого обучающегося; качественно выполненный конспект материалов семинара.

Проверочные работы выполняются обучающимися в виде тестов или заданий в традиционной форме.

Рекомендации по решению тестов

Тест - совокупность стандартизированных заданий, результат выполнения которых позволяет оценить уровень компетенции, навыков и умений обучающегося.

В ходе тестирования необходимо внимательно прочитать условия вопроса теста и выбрать правильный ответ. Если условия теста предполагают несколько правильных ответов, необходимо выбрать несколько.

Тестирование необходимо проводить на регулярной основе.

Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

Перед зачетом (экзаменом) целесообразно составить план ответа на каждый вопрос и зафиксировать на бумажном или электронном носителе. По отдельным этапам такого плана полезно записать основные тезисы. Не следует стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, чему будет способствовать концентрация мыслей на ключевых понятиях.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных материалов

Фонд оценочных материалов (ФОМ) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: Спортивные и подвижные игры» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных материалов является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций

Рабочей программой дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: Спортивные и подвижные игры» предусмотрено формирование следующих компетенций:

УК-7

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Применение оценочных средств на этапах формирования компетенций

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Критерии оценивания	Наименование контролируемых тем	Наименование оценочного средства	
				текущий контроль (включая контроль СРО)	промежуточная аттестация
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	Знает элементы специальной физической подготовки базовые технические приемы в подвижных играх. Способен продемонстрировать базовые технические приемы при подвижных играх Владеет способностью оценивать тактические возможности и потенциал своей команды на различных соревнованиях.	Введение в теорию физической подготовки. Спортивные и подвижные игры: настольный теннис	Тест	Материалы для проведения зачета
			Спортивные и подвижные игры: мини-футбол	Тест, устный опрос	
			Спортивные и подвижные игры: баскетбол	Тест	

	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знает основные принципы построения схемы и методики тренировок при подвижных играх. Способен осуществлять приемы специальной физической подготовки для подвижных игр. Владеет приемами и навыками специальной физической подготовки, нацеленной на повышение готовности организма подвижным играм.	Спортивные и подвижные игры: волейбол	Тест	
			Спортивные и подвижные игры: бадминтон	Тест, устный опрос	
			Спортивные и подвижные игры: дартс	Тест	

3. Оценочные средства и критерии сформированности компетенций

3.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля

Тест

Контролируемая тема дисциплины:

Спортивные и подвижные игры: баскетбол

Спортивные и подвижные игры: волейбол

Проверяемые компетенции:

УК-7.

Индикаторы достижения:

УК-7.1.

УК-7.2.

Тема: Спортивные и подвижные игры: баскетбол.

УК-7.

УК-7.1.

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

А) 5 человек

Б) 10 человек

В) 12 человек

2. В каком году появился баскетбол как игра:

А) 1819

Б) 1915

В) 1891

3. Кто придумал баскетбол как игру:

А) Х. Нильсон

Б) Ф. Шиллер

В) Д. Нейсмит

4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

А) Разрешается

Б) не разрешается

В) разрешается под собственную ответственность.

5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

А) только тренер команды

Б) только главный тренер и капитан

В) любой игрок, находящийся на площадке.

6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

А) Одна нога выставлена вперед

Б) Ноги расставлены на ширину плеч

В) Ноги выпрямлены в коленях

Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

- 7.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
- А) Отталкивая соперника рукой
 - Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
 - В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
- 8.При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
- А) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой
 - Б) Ведение мяча толчком руки
 - В) Мягкая встреча мяча с рукой
- 9.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
- А) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - В) Остановка выполнена на прямые ноги
 - Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию
- 10.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
- А) Три
 - Б) Пять
 - В) Семь

Тема: спортивные и подвижные игры: волейбол
УК-7

УК-7.2.

1.Родина волейбола

- А) Англия;
- Б) Франция;
- В) США

2.Размеры волейбольной площадки

- А) 9мх18м;
- Б) 9мх12м;
- В) 6мх12м

3. Как переводится слово «волейбол»?

- А) Летящий мяч;
- Б) Мяч в воздухе
- В) Парящий мяч

4.Сколько игроков на площадке в одной команде?

- А) 5;
- Б) 6;
- В) 12

5.Высота сетки для мужчин ... , чем для женщин

- А) Больше;
- Б) Меньше

6.Физические качества, необходимые волейболисту

- А) Выносливость, скоростные, сила, гибкость, ловкость;
- Б) Быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
- В) Прыгучесть, реакция, координация движений, сила

7. Форма какого игрока должна отличаться по цвету от формы других членов команды? А) Капитана;
 Б) «Либеро»;
 В) Связующего

8. Сколько игроков могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
 А) 6;
 Б) 10;
 В) 12

9. Сколько нужно выиграть партий, чтобы одержать победу?
 А) 1;
 Б) 3;
 В) 5

10. Сколько нужно набрать очков для победы в партии?
 А) 15;
 Б) 20;
 В) 25

Критерии оценки уровня сформированности компетенций при выполнении теста:

Оценка	Показатели*
Отлично	85-100%
Хорошо	65-84%
Удовлетворительно	51-64%
Неудовлетворительно	менее 50%

* - % выполненных заданий от общего количества заданий в тесте. Показатели зависят от уровня сложности тестовых заданий.

Устный опрос

Контролируемый раздел дисциплины:

Спортивные и подвижные игры: мини-футбол

Спортивные и подвижные игры: бадминтон

Проверяемые компетенции:

УК-7

Индикаторы достижения:

УК-7.1.

УК-7.2.

Вопросы к устному опросу

1. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные признаки игровой деятельности.

3. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки.
4. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
5. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности спортивных игр.
7. Управление соревновательной деятельностью игроков команды.
8. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.
9. Круговая система в соревнованиях по спортивным играм.
10. Система розыгрыша «с выбыванием» в соревнованиях по спортивным играм.
11. Комбинированный способ розыгрыша в соревнованиях по спортивным играм.
12. Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
13. Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Характеристика, задачи и принципы обучения.
14. Характеристика двигательных умений, навыков и двигательных способностей в процессе обучения.
15. Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям.
16. Структура (этапы) обучения навыкам игры. Физиологические закономерности воспитания двигательных качеств в спортивных играх.
17. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
18. Виды подготовки в спортивных играх.
19. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную.
20. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система.
21. Цели, модельные характеристики, тесты и нормативы в подготовке Спорт игрового.
22. Основы планирования тренировочного процесса в спортивных играх (виды, периодизация).
23. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.
24. Подвижные игры как средство физического воспитания. Отличие подвижных игр от спортивных.
25. Педагогическая классификация подвижных игр.
26. Классификация игр - эстафет.
27. Обучение умениям и навыкам в спортивных играх на уроке физической культуры.
28. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр на уроке физической культуры.
29. Спортивные и подвижные игры во внеурочных формах работы.
30. Соревновательно - игровой метод обучения спортивным и подвижным играм.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций для устного опроса:

- оценка «отлично»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание по дисциплине демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Обучающийся владеет терминологией, способен приводить примеры, высказывает свою точку зрения с опорой на знания и опыт;

- оценка «хорошо»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, выстроен, но совершены единичные ошибки. Не в полной мере владеет знаниями по всей дисциплине. Даны ответы на дополнительные,

поясняющие вопросы;

- оценка «удовлетворительно»: ответ на вопрос не полный, с ошибками. Обучающийся путается в деталях, с затруднением пользуется профессиональной терминологией. Есть замечания к построению ответа, к логике и последовательности изложения. Не отвечает на дополнительные вопросы;

- оценка «неудовлетворительно»: ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу, присутствует фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, речь неграмотная, не используется профессиональная терминология. Ответы на дополнительные вопросы не даны или неверные.

3.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета по дисциплине: «Физическая культура и спорт: спортивные и подвижные игры»

Проверяемые компетенции (индикаторы достижения):
УК-7 (УК-7.1; УК-7.2)

Примерные вопросы для подготовки к зачету 1 семестр

1. Теннис в Российской системе физвоспитания.
2. История развития тенниса.
3. Требования к месту занятий, костюму занимающегося, инвентарю.
4. Методы предупреждения травм.
5. Инвентарь, оборудование для игры в теннис.
6. Судейская коллегия (состав, обязанности).
7. Правила игры (подача, счет, ошибки).
8. Судейство (порядок проведения встречи, терминология, жестикация).
9. Способы проведения турниров по настольному теннису (жеребьевка, рассеивание сильнейших, составление расписания игр по турам, определение победителей).
10. Классификация ударов в теннисе.
11. Положение о соревнованиях.
12. Методика обучения хватке ракетки в теннисе.
13. Методика обучения подачам (разновидности, требования к ним, техника выполнения).
14. Методика обучения ударам сверху.
14. Методика обучения ударам снизу.

2 семестр:

1. Основное положение обучения техники игры в мини-футболе.
2. Основные, подводящие и специальные упражнения для обучения техники игры в мини-футболе и последовательность их применения.
3. Обучение отдельным элементам техники игры в мини-футболе
4. Типичные ошибки при обучении техники игры и методы их исправления.
5. Тренировка в упражнениях: в прах, тройках, подвижных играх и игровых упражнениях для закрепления практических элементов игры.
6. Основные положения обучения тактики игры в футболе.
7. Последовательное овладение элементами тактики игры в футболе.
8. Основные подводящие и специальные тактические упражнения для обучения

- тактики игры в футболе и последовательность их применения.
9. Типичные ошибки при обучении тактики игры и методы их исправления.
 10. Тренировка в упражнениях: в парных, тройках, подвижных играх и игровых упражнениях. Обучение отдельным элементам передвижения.
 11. Проследование овладение элементами передвижения.
 12. Обще подготовительные и специальные упражнения для обучения техники передвижения. Типичные ошибки при обучении техники передвижения и методы их исправления. Тренировка в упражнениях: парных, тройках, подвижных играх и игровых упражнениях

3 семестр

1. Классификация и методика обучения технике перемещений в нападении в баскетболе.
2. Средства учебно-тренировочного процесса.
3. Классификация и методика обучения технике перемещений в защите в баскетболе
4. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.
5. Классификация и методика обучения технике ловли мяча в баскетболе.
6. Общие требования к судейству соревнований.
7. Классификация и методика обучения технике бросков в баскетболе.
8. Организационная работа по организации и проведению соревнований.
9. Классификация и методика обучения технике ведения в баскетболе
10. Индивидуальные действия игрока в защите.
11. Классификация и методика обучения технике овладения мячом в защите в баскетболе.
12. В какой форме должна выступать команда? Может ли игрок изменить свой номер во время игры?
13. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе.
14. Способы проведения соревнований. Таблица результатов игр и ее заполнение.
15. 13. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе.
16. Обязанности главного судьи соревнований по баскетболу.

4 семестр

1. Обще подготовительные и специальные упражнения в волейболе.
2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.
3. Верхняя и нижняя подачи.
4. Верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.
6. Подача в прыжке.
7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.
8. Освоение нападающего удара.
9. Одиночная блокировка нападающего удара.
10. Парная блокировка нападающего удара.
11. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
12. Совершенствование верхней и нижней передачи.
13. Совершенствование перемещений с выносом рук.
14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.

6 семестр

1. Размер площадки для бадминтона
2. Перечислите поля площадки.
3. Высота сетки.
4. Игровой формат в бадминтоне.
5. Набор очка в партии.
6. При счете 20 : 20 партия играется до...
7. Из какого поля выполняется подача в одиночной игре (при четном, нечетном
8. счете).
9. Положение волана при подаче.
10. Положение ракетки при подаче.
11. Кто начинает подавать во 2 партии?
12. Касание сетки игроком.
13. Касание сетки воланом.
14. Касание игрока воланом.
15. Смена сторон площадки.
16. Можно ли одному игроку дважды подряд коснуться волана?

7 семестр

1. Правила игры: 501. Правила игры: «1001».
2. Правила игры: Булл. Правила игры: Американский крикет.
3. Правила игры: Большой раунд. Правила игры: 27.
4. Правила игры: Сектор 20. Правила игры: Раунд удвоений.
5. Правила игры: 7 жизней. Правила игры: Хоккей.
6. Правила игры: Крикет. Правила игры: Aroundtheclock (циферблат).
7. Правила игры: 5 жизней. Правила игры: Набор очков.
8. Правила игры: Диаметр. Правила игры: Раунд.
9. Правила игры: Быстрый раунд. Правила игры: Раунд по двойным.
10. Правила игры: 1000. Правила игры: Все пятерки.
11. Правила игры: Shanghai (шанхай). Правила игры: 301 Parchessi (убегай!).
12. Правила игры: Baseball (бейсбол).

Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования

Результатом освоения дисциплины «Элективная физическая культура и спорт: Спортивные и подвижные игры» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

Таблица 2 – Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	<i>Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные. Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</i>
Повышенный	<i>Знания и представления по дисциплине сформированы на</i>

Уровень	Универсальные компетенции
(оценка «хорошо», «зачтено»)	<p>повышенном уровне.</p> <p><i>В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия.</i></p> <p><i>Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки.</i></p> <p><i>Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции</i></p>
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	<p><i>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП.</i></p> <p><i>Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения.</i></p> <p><i>Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции</i></p>
Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)	<p><i>Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков</i></p>