

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета экономико-правового и  
психолого-педагогического образования  
О.Е. Баланчук  
Протокол заседания Совета факультета  
экономико-правового и психолого-  
педагогического образования  
№ 2 «24» февраля 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта
образовательная программа	(наименование) 31.05.03 Стоматология
форма обучения	очная

Йошкар-Ола, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения .....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	7
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	7
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	12
Приложение к РПУД.....	16

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – формирование физической культуры личности.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта» относится к дисциплинам по выбору модуля здоровья и безопасности обязательной части учебного плана по специальности 31.05.03 Стоматология.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровые берегающие технологии. <b>Уметь:</b> самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. <b>Владеть:</b> основами организации физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. <b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных	<b>Знать:</b> факторы, систему и методы укрепления здоровья. <b>Уметь:</b>

	<p>ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>формировать ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни.  <b>Владеть:</b>          способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.</p>
--	--	--

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** устный опрос, доклад, практические задания.

**Форма промежуточной аттестации:** зачеты, зачет с оценкой.

## 2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 328 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 291 ч., самостоятельная работа обучающихся 37 ч., 2 - 7 семестры.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
<b>1</b>	Тема 1. Введение	10	-	-			10
<b>2</b>	Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	106	-	96			10
<b>3</b>	Тема 3. Спортивные игры (настольный теннис)	103	-	96			7
<b>4</b>	Тема 4. Спортивные игры (баскетбол)	107	-	97			10
	<b>зачет</b>	-	-	-	-	-	-
	<b>зачет с оценкой</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	<b>37</b>
	<b>итого:</b>	<b>328</b>	-	<b>291</b>	-	-	<b>37</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Тема 1. Введение	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>2. Роль и значение спорта в жизни общества и развитии личности.</li> <li>3. Основные приемы и способы проведения командных игр.</li> <li>4. Влияние командных игр на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>5. Роль и значение игровых видов спорта в жизни общества и развитии личности.</li> </ol> <p>Подготовка докладов</p>
2	Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b></p> <p>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.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх.</li> <li>2. Развитие физических качеств средствами волейбола.</li> <li>3. Стойки и передвижения игрока.</li> <li>4. Верхняя передача мяча.</li> <li>5. Прием мяча.</li> <li>6. подача мяча.</li> <li>7. Атакующий удар.</li> <li>8. Блокирование.</li> </ol> <p>Подготовка докладов</p>
3	Тема 3. Спортивные игры (настольный теннис)	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b></p> <p>Отработка подачи мяча. Отработка стойки и передвижения. Отработка приёма мяча снизу, сверху. Отработка техники владения мячом. Отработка различных вариантов схем защиты.</p>

		<p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх.</li> <li>2. Развитие физических качеств средствами настольного тенниса.</li> <li>3. Стойки и передвижения игрока.</li> <li>4. Прием мяча.</li> <li>5. Поддача мяча.</li> <li>6. Атакующий удар.</li> </ol> <p>Подготовка докладов</p>
4	<p><b>Тема 4. Спортивные игры (баскетбол)</b></p>	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b></p> <p>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.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности и правила поведения на спортивных играх.</li> <li>2. Развитие физических качеств средствами баскетбола.</li> <li>3. Стойки и передвижения игрока.</li> <li>4. Передача мяча.</li> <li>5. Прием мяча.</li> <li>6. Ввод мяча в игру.</li> <li>7. Штрафной бросок.</li> <li>8. Блокирование броска.</li> </ol> <p>Подготовка докладов</p>

#### **Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины**

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	9
Проработка конспекта лекций	8
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	8
Проработка учебного материала	6
Написание докладов и рефератов	6
Решение отдельных задач	-

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Марченкова, Л. Ф. Физическая культура: использование координационных упражнений на занятиях со студентами специальной медицинской группы : учебное пособие : [16+] / Л. Ф. Марченкова, Л. А. Опарина, Л. Д. Паршакова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 39 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576418> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : учебное пособие : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Затолокина, Г. В. Физическая культура: теннис : учебное пособие : [16+] / Г. В. Затолокина, Н. Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол : учебное пособие : [16+] / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

#### **Дополнительная литература**

Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова [и др.]. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Часть 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> - (ЭБС «Университетская библиотека онлайн»).

### **5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной 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	Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические	



	<p>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"</p>	
<p>Малый спортивный зал №1, каб.№116</p>	<p>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</p>	
<p>Малый спортивный зал №2, каб.№1096</p>	<p>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,</p>	

	2,9 кг, синтетическая ткань с ПВХ покрытием (тент)); спортивный инвентарь "Лапаракетка" (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;	
<b>Кабинет для самостоятельной работы (№302)</b>	Рабочее место преподавателя, доска, специализированная учебная мебель, автоматизированные рабочие места(10 компьютеров), с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации (ASUSTeK Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096 (DIMM_B1-4096.00))	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 (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 от 17.07.2017). Office Standart, 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО)
<b>Аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 304)</b>	Специализированная учебная мебель 38 шт., рабочее место ПЭВМ (компьютеры) 35 шт., стулья 38 шт., шкаф для хранения личных вещей 2 шт.	
<b>Залы: Библиотека, читальный зал с выходом в сеть «Интернет», каб. №409</b>	Специализированная учебная мебель: компьютерные столы 7 шт., компьютерные столы линейные 5 шт, ученические столы одноместные 4 шт, ученические столы двухместные 10 шт, ученические столы линейные 5 шт, шкаф для документов 1 шт, демонстрационные столы 3 шт, стулья 46, <u>технические средства обучения:</u> многофункциональный принтер 1шт, принтер-сканер 5 шт, принтер 1 шт, 16 рабочих мест ПЭВМ (16 компьютеров Asus P7H57D – VEVO Intel Core i3 540@3066 М Гц), с доступам к базам данных и сети Интернет.	
<b><u>Актный зал</u></b>	<u>Экран, проектор, кресла тройные 180 шт., камера, светотехника, усилитель QSC Audio, усилитель LTO Mac 2.2, эквалайзер SAMSON, кроссовер S-3-way, радиомикрофон SHURE, радиомикрофон AUDIO, колонки, кафедра,</u>	

	<u>стойка микрофона, магнитофон</u> <u>PHILIPS, гитара акустическая,</u> <u>стулья ученические, стол</u> <u>ученический, шторы, занавес,</u> <u>огнетушитель</u>	
--	--	--

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на 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.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

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

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

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

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 беседах, 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.

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта
	<hr/>
	(наименование)
Образовательная программа	31.05.03 Стоматология
	<hr/>



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.  
.....18
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. ....20
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....31

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровье сберегающие технологии.</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> основами организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Перечень вопросов к зачету
		УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Знать:</b> психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Перечень вопросов к зачету

			<p>деятельности.  <b>Владеть:</b>  основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
		<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b>  факторы, систему и методы укрепления здоровья.  <b>Уметь:</b>  формировать ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни.  <b>Владеть:</b>  способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Темы докладов, Вопросы для устного опроса, Практические задания, Перечень вопросов к зачету</p>

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине *Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта***

Обучающиеся по специальности 31.05.03 Стоматология проходят текущую аттестацию во 2 - 7 семестрах.

Оценочные средства текущего контроля:

- доклад;
- устный опрос;
- практические задания.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

<b>№ п\п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Тема 1. Введение	УК 7.1 – УК 7.3	Устный опрос Доклад
2	Тема 2. Спортивные игры (волейбол)	УК 7.1 – УК 7.3	Устный опрос Практические задания Доклад
3	Тема 3. Спортивные игры (настольный теннис)	УК 7.1 – УК 7.3	Устный опрос Практические задания Доклад
4	Тема 4. Спортивные игры (баскетбол)	УК 7.1 – УК 7.3	Устный опрос Практические задания Доклад

**Вопросы для устного опроса**

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.
9. Какие техники игры существуют в настольном теннисе?
10. Как начинать игру и как подавать?
11. Что такое чувство мяча в настольном теннисе?
12. Какие вращения существуют в настольном теннисе?
13. Какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку?
14. Какие советы по выбору накладок?
15. Что лучше: тонкая губка у накладок или толстая?
16. Какая стойка в настольном теннисе?
17. Как принимать подачу?

18. Размеры игровой площадки.
19. Количество игроков на площадке.
20. Длительность игры.
21. Основные правила игры.
22. Что такое «двойное ведение»
23. В каких ситуациях пробивается штрафной бросок.

### **Средство оценивания: устный опрос**

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

### **Перечень тем докладов**

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: доклад**

Шкала оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется, если:

- доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;
- обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- автор отвечает на вопросы аудитории;
- показано владение специальным аппаратом;
- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если:

- доклад четко выстроен;

- демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;
- обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;
- докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;
- выводы докладчика не являются четкими.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если:

- доклад зачитывается;
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;
- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

### **Перечень практических заданий**

#### **Тема 2. Спортивные игры (волейбол)**

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.

#### **Тема 3. Спортивные игры (настольный теннис)**

Отработка подачи мяча.

Отработка стойки и передвижения.

Отработка приёма мяча снизу, сверху.

Отработка техники владения мячом.

Отработка различных вариантов схем защиты.

#### **Тема 4. Спортивные игры (баскетбол)**

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.

### **Средство оценивания: выполнение упражнений**

<b><i>Отлично</i></b>	Обучающийся демонстрирует полное и правильное выполнение упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности.
<b><i>Хорошо</i></b>	Имеются незначительные ошибки или неточности в выполнении упражнений, направленных на развитие конкретной физической подготовки.
<b><i>Удовлетворительно</i></b>	Обучающийся допускают грубые ошибки в выполнении

	упражнений, направленных на развитие конкретной физической подготовки.
<b><i>Неудовлетворительно</i></b>	Обучающийся не способен выполнить упражнения, направленные на развитие конкретной физической подготовки.



## Промежуточная аттестация по дисциплине **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта**

Обучающиеся по специальности 31.05.03 Стоматология проходят промежуточную аттестацию в форме зачета во 2 - 7 семестрах.

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**

Обучающемуся на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

### **2. выполнение тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

**Ответ обучающегося на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах философии.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

### **Критерии оценивания ответов на зачете**

<b>Уровень освоения компетенции</b>	<b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Компетенции сформированы	Имеет представление об социально-биологических основах физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии. Демонстрирует знание психофизиологических основ труда и интеллектуальной деятельности, средств физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Знает факторы, систему и методы укрепления здоровья. Самостоятельно выбирает виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирует ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни.	зачтено

	Владеет основами организации физкультурно-спортивной деятельности. Обладает основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Владеет способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни.	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки зачтено	Не зачтено

### **Рекомендации по проведению зачета**

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

### **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.

### Примерный тест

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 – участниц 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) гимназия

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)).

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

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.



На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:[http://www.ranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/11/11264/index.php](http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php) [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.