

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

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

О.В. Шишкина

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

О.В. Шишкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебной дисциплине	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игровые виды спорта
образовательная программа	(наименование) 38.03.01 Экономика Бухгалтерский учет, анализ и аудит
форма обучения	заочная

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

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

Йошкар-Ола, 2018

## Содержание

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

### 1. Пояснительная записка

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности.

**Место дисциплины в учебном плане:**

Предлагаемый курс относится к дисциплинам базовой части образовательной программы 38.03.01 Экономика. Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

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

начинает формирование общекультурных компетенций:

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) –1 этап;

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) – 1 этап.

#### Этапы формирования компетенции (заочная форма обучения)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1-6	1
		Иностранный язык в профессиональной деятельности	2-3	2
		Физическая культура и спорт	5	3
		Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности	6	4
		Тренинг личностно-профессионального роста		
		Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	8	5
		Адаптация в бизнесе	9	6
		Производственная практика (научно-исследовательская работа)	10	7
Преддипломная практика				

		Государственная итоговая аттестация		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1-6	1
		Физическая культура и спорт	5	2
		Государственная итоговая аттестация	10	3

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

ОК-7	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль общего физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками планирования результатов физического развития в краткосрочной и долгосрочной перспективе.</li> </ul>
ОК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- показатели общего физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять комплекс физических упражнений разной направленности по разным видам спорта;</li> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования приобретенных знаний и умений в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.</li> </ul>

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

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура и содержание дисциплины

Трудоемкость 328 часов, из них:

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

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

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

### 2.2. Тематический план самостоятельной работы:

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

### Содержание самостоятельной работы

#### Тема 1. Введение

##### План:

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

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

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

### **План:**

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

### **Практические задания**

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

### *Вопросы для самоконтроля:*

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

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

### **План:**

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

### *Вопросы для самоконтроля:*

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

## Тема 4. Спортивные игры (баскетбол)

### План:

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

### Практические задания

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

### Вопросы для самоконтроля:

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

### Перечень тем рефератов

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

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

### **Средство оценивания: реферат**

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

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



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

#### Распределение трудоемкости СРС при изучении дисциплины

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

### 3. Оценочные средств и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации

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

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

#### 1. устный ответ на вопросы

Студенту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

#### 2. выполнение тестовых заданий

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

**Устный ответ студента на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

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

#### Критерии оценивания ответов

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы в полном объёме	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; Обладает навыками планирования результатов физического развития в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Владеет навыками использования приобретенных знаний и умений в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.	Зачтено
	Осуществляет самоконтроль общего физического развития и физической подготовленности. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Составляет комплекс физических упражнений разной направленности по разным видам спорта. Использует физкультурно-спортивную деятельность для	

	повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	
	Знает теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Знает показатели общего физического развития и физической подготовленности.	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Не зачтено

### Рекомендации по проведению зачета

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

### Перечень вопросов к зачету

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

20. Методика аэробной тренировки.
21. Методика тренировки гибкости.
22. Структура учебно-тренировочного занятия.
23. Спорт в современном обществе.
24. Основы врачебного контроля.
25. Основы педагогического контроля.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка данной специальности.
28. Методика развития ловкости.
29. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
30. Методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Тест по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Игровые виды спорта»**

**0 вариант**

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

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

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

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – 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) гимнасия
  - Г) стадион
24. Талисманом Олимпийских игр является:
- А) изображение Олимпийского флага
  - Б) изображение пяти сплетенных колец
  - В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
  - Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...
- А) 1968 году в Мехико**
  - Б) 1972 году в Мюнхене
  - В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

### **Практические задания**

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

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

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

##### **Основная литература**

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

##### **Дополнительная литература**

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

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

##### **Современные профессиональные базы данных**

1. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml)

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

##### **Информационно-справочные системы**

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

##### **Интернет-ресурсы**

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

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

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



4. Сайт: Знак здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> (содержит примерный комплекс упражнений при нарушении осанки)

## 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

	<p>спортивный инвентарь "Лапа-ракетка" (Л4И1, 20х44 см., 360 гр., иск.кожа); тренировочный инвентарь - мешок боксёрский жесткий с кольцом для занятий карате (М41И, 30х120, 55 кг); спортивный тренажер для карате Grozz GrozzMan.</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 302.</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации.</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Microsoft Open License). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Professional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО).</p>

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

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы**

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

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

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

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

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

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

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

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

Проректор по научной и образовательной  
деятельности АНО ВО «Международный  
открытый социальный институт»  
*М.П. Баринова*

