

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНПО

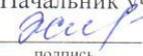
подпись Е.В. Иванов
И.О.Фамилия
18 января 2017 г.
число месяц

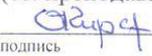


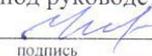
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

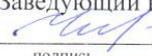
Учебный модуль по направлению подготовки
44.03.01 – Педагогическое образование Профиль Физическая культура

Рабочая программа

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебного отдела

подпись В.В. Жегурова
И.О.Фамилия
18 января 2017 г.
число месяц

Разработала
(ст. преподаватель КТМФВ)

подпись О.Н.Кирсанова
И.О.Фамилия
16 01 2017 г.
число месяц

под руководством (канд.пед.наук)

подпись Е.Г.Чистякова
И.О.Фамилия
16 01 2017 г.
число месяц

Принято на заседании кафедры
Протокол № 6 от 16.01 2017 г.
Заведующий кафедрой

подпись Е. Г. Чистякова
И.О.Фамилия
16 01 2017 г.
число месяц

1 Цели и задачи учебного модуля

Целью учебного модуля (УМ) «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи УМ «Физическая культура и спорт»:

— понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;

— формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

— обеспечение уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность;

— приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место учебного модуля в структуре ОП направления подготовки

Для изучения учебного модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в общеобразовательной школе.

Учебный модуль реализуется в рамках базовой части Блока 1 и элективного курса, является базой для изучения модулей, входящих в содержание подготовки бакалавров направления Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и закладывает основу формирования педагогической компетентности бакалавров данного направления.

Учебный модуль изучается в 1-7 семестрах и является основой для освоения модулей: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика спортивных игр», прохождения педагогической и преддипломной практик.

3 Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс изучения УМ «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях (ОК- 9)

В результате освоения УМ студент должен знать, уметь и владеть:

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Знать	Уметь	Владеть
ОК - 8	базовый	основы здорового образа жизни, методы развития физических качеств	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к	методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами

			различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	двигательной деятельности
ОК-9	базовый	методы защиты населения в чрезвычайных ситуациях мирного времени; приемы оказания первой медицинской помощи	применять отдельные методы защиты населения в чрезвычайных ситуациях	навыками оказания приемов первой медицинской помощи

4 Структура и содержание учебного модуля

4.1 Трудоемкость учебного модуля

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (414 академических часов)

Учебная работа (УР)	Всего	Семестр							Коды формируемых компетенций
		1	2	3	4	5	6	7	
Полная трудоёмкость модуля в зачётных единицах	2 ЗЕ								
Общая трудоемкость (в часах) <i>аудиторные занятия</i>	414	54	54	90	54	54	54	54	
Базовая часть: <i>лекции</i>	18			10			8		ОК – 8; ОК - 9
<i>практические занятия</i>	54			26			28		ОК – 8; ОК - 9
Элективный курс: <i>лекции</i>									
<i>практические занятия</i>	342	54	54	54	54	54	18	54	ОК - 8
аттестация		зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач	

4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля

Содержание теоретических занятий (6 семестр)

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента - 1 час.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Тема 2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. – 1 час.

Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиоло-

гические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе - 2 часа.

Методические принципы развития физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий – 1 час.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) - 1 час.

Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. – 1 час.

Спорт в жизни студента. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта. Инклюзия.

Тема 7. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. – 1 час.

Положение о ВФСК ГТО. Массовое внедрение комплекса ГТО. Нормативно-правовое, материально-техническое, кадровое, финансовое, научно-методическое и информационное обеспечение условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Виды испытаний (тестов) 6 ступени. Организация и проведение судейства соревнований по видам тестирования комплекса ГТО.

3 семестр – курс по валеологии «Основы медицинских знаний» (36 час).

Темы теоретических и практических занятий: Здоровье человека и общества. Организм как единое целое. Здоровое начало жизни. Двигательная активность и здоровье. Основы рационального питания. Неотложные состояния. Травма. Переломы костей. Самооценка знаний о здоровье. Алгоритмы оказания ПМП.

Содержание практических занятий

1 курс 1 семестр	
1	Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты. Кроссовая подготовка. Правила соревнований по л/а
2	Л/А.ОРУ. Изучение техники высокого старта. Обучение общеразвивающим упражнениям. Кроссовая подготовка
3	Л/А. ОРУ. Изучение техники низкого старта и стартового разбега. Норматив: бег на 100 метров. Обучение упражнениям на развитие силы
4	Л/А.ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Практический норматив: кросс юн – 1000м, дев – 500м. Обучение общеразвивающим упражнениям.
5	Б/Б. ОРУ. История возникновения игры. Правила ББ. Основы техники владения мячом: стойки с мячом, передача мяча двумя руками от груди, ловля.
6	Б/Б. ОРУ. Передача мяча в движении: двумя руками от груди, одной от плеча. Техника ведения мяча (низкое, высокое). Броски в кольцо: с двух шагов с места и после ведения. Норматив: прыжки в длину с места.
7	Б/Б. ОРУ. Основы индивидуальной игры в защите: защитная стойка, опека игрока с мячом и без. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления, остановками. Норматив: упражнение на пресс девушки, подтягивание – юноши
8	Б/Б. ОРУ. Передача мяча в движении. Броски в кольцо в движении. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой.
9	Б/Б. ОРУ. Опека дриблера защитником. Командная и личная защита. Способы противодействия броскам в кольцо.
10	Б/Б. ОРУ. Защитная стойка и передвижения. Передача мяча в движении. Командная зонная защита.
11	В/Б. ОРУ. Стойки, перемещения. Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Правила соревнований. Норматив: челночный бег.
12	В/Б. ОРУ. Совершенствование и закрепление передачи двумя руками сверху в различных направлениях, в парах и в движении. Правила соревнований. Норматив: дев – КСУ, юн – пресс.
13	В/Б. ОРУ. Обучение передаче двумя руками снизу. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Норматив дев - гибкость, юн – отжимание на параллельных брусьях.
14	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча. Совершенствование нижней прямой подачи. Норматив: дев – скакалка, юн – тройной прыжок.
15	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Норматив: передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Учебная игра. Норматив дев – отжимание, юн – пресс.
16	Настольный теннис. ОРУ. Удары толчком. Подача накатом. Подвижные игры.
17	Настольный теннис. ОРУ. Совершенствование удара накатом. Игровые упражнения.
18	Настольный теннис. Одиночные встречи. Норматив дев – пресс, юн – подтягивание.
1 курс 2 семестр	
1	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание.
2	Л.А. ОРУ. Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование в технике бега и развитие качества - быстроты. Совершенствование общей физической подготовленности
3	Л.А. ОРУ. Развитие общей выносливости. Общая физическая подготовка
4	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Развитие выносливости. Норматив: прыжки в длину с места.
5	Л.А. ОРУ. Совершенствование общей физической подготовленности. Развитие вынос-

	ливости. Норматив: бег 100 м. юноши и девушки
6	Л.А. ОРУ. Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости.
7	Б/Б. ОРУ. Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.
8	Б/Б. ОРУ. Противодействие передач мяча в баскетболе, постановка заслонов. Учебная игра.
9	Б/Б. ОРУ. Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву. Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места
10	Б/Б. ОРУ. Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев, подтягивание – юн.
11	Б/Б. ОРУ. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.
12	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху на месте и в движении. Совершенствование нижних подач. Учебная игра.
13	В/Б. ОРУ. Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование передач мяча. Учебная игра. Норматив: челночный бег.
14	В/Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Норматив: дев – скакалка, юн – пресс.
15	В/Б. ОРУ. Совершенствование верхней прямой подачи по зонам 1,6,5. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Норматив: дев – КСУ, юн - отжимание.
16	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра. Норматив: дев – гибкость, юн - тройной прыжок.
17	В/Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча в различных направлениях. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара. Ознакомление с верхней боковой подачей. Учебная игра.
18	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких высоких передач. Учебная игра. Выполнение тестов комплекса ГТО.
	2 курс 3 семестр
1.	В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач и передач мяча в парах. Норматив: передача мяча в парах. Учебная игра
2	В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач Зачет: нижние подачи. Учебная игра. Норматив: челночный бег.
3	Б/Б. ОРУ. Рывки на короткие дистанции от 5 до 20 м. Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра.
4	Б/Б. ОРУ. Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передай мяч и выйди. Учебная игра
5	Б/Б. ОРУ. Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра
6	Б/Б. ОРУ. Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра. Контрольные испытания ГТО.
7	Б/Б. ОРУ. Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.
8	Б/Б. ОРУ. Противодействие передач мяча в баскетболе, постановка заслонов. Учебная игра.
9	Б/Б. ОРУ. Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места
10	Б/Б. ОРУ. Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., под-

	тягивание – юн.
11	Б/Б. ОРУ. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.
12	Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим подготовительным упражнениям с различными предметами. Бег на короткие дистанции с высокого старта.
13	Л/А. ОРУ. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение упражнениям на развитие общей выносливости. Норматив: прыжки в длину с места
14	Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Практический норматив: бег на 100 метров.
15	Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Практический норматив: кросс: юн – 3 км., дев – 2 км.
16	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Упражнения на развитие общей выносливости. Контрольные испытания ГТО.
17	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты.
18	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники низкого старта. Упражнения на развитие силы.
2 курс 4 семестр	
1	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара в игре. Совершенствование передач. Учебная игра. Норматив: КСУ.
2	В/Б. ОРУ. Совершенствование нападающего удара с коротких и высоких передач. Поддачи в зоны. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Норматив: дев – отжимание, юн – пресс.
3	В.Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.
4	В.Б. ОРУ. Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.
5	В.Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.
6	В.Б. ОРУ. Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.
7	Б/Б. ОРУ. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, профилактика травматизма в баскетболе. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.
8	Б/Б. ОРУ. Техника игры в нападении. Индивидуальная игра в защите. Учебная игра.
9	Б/Б. ОРУ. Наведение защитника и выход для получения мяча. Командные действия в защите. Броски в корзину с противодействием защитника. Учебная игра.
10	Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.
11	Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.
12	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Учебная игра.
13	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Норматив: дев – пресс, юн – подтягивание.
14	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «прогнувшись». Упражнения для развития подвижности в суставах. Норматив: прыжки в длину с места.
15	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Совершенствование техники приземления при прыжках в длину. Зачет: бег – 100м.
16	Л/А. ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину. Зачет: 2000м. – девушки, 3000 м. – юноши.
17	Л.А. ОРУ Совершенствование общей физической подготовленности. Контрольные испытания ГТО.
18	Л.А. ОРУ Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физиче-

	ского качества гибкости.
3 курс 5 семестр	
1	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента
2	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости.
3	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества - быстрота.
4	Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества - выносливость.
5	Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах
6	Л.А. ОФП Норматив: бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости
7	Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн. и дев.
8	Б.Б. ОРУ Заслоны. Взаимодействие с заслоном «восьмерка». Штрафной бросок. Учебная игра.
9	Б.Б. ОРУ Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.
10	Виды испытаний (тесты) ГТО.
11	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Учебная игра.
12	В.Б. ОРУ Совершенствование одиночного блокирования нападающего удара с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра.
13	В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу над собой на месте. Учебная игра с заданиями.
14	В.Б. ОРУ Норматив: передача мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении. Учебная игра.
15	В.Б. ОРУ Норматив: прямая подача сверху. Учебная игра с заданиями.
16	Б.Б. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.
17	В.Б. ОРУ Норматив: прямой нападающий удар с высокой передачи из зоны 4. Учебная игра с заданиями
18	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Виды испытаний (тесты) ГТО.
3 курс 6 семестр	
1	Б/Б. ОРУ. Рывки на короткие дистанции от 5 до 20м. Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра.
2	Б/Б. ОРУ. Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передай мяч и выйди. Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра
3	Б/Б. ОРУ. Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра.
4	Футбол. ОРУ. Техника владения мячом. Перемещения, удары серединой подъема, внутренней и внешней частями подъема. Остановка мяча подошвой. Подвижные игры.
5	Футбол. ОРУ. Техника владения мячом. Удары серединой подъема, внутренней и внешней частями подъема. Остановка мяча. Введение. Передачи. Игровые упражнения.
6	Футбол. ОРУ. Техника игры в защите. Техника перемещений. Техника овладения мячом. Учебная игра.

7	Футбол. ОРУ. Техника игры вратаря. Контрольные испытания ГТО.
8	В.Б. ОРУ. Закрепление и совершенствование прямой верхней подачи. Учебная игра.
9	В.Б. ОРУ. Совершенствование одиночного блокирования. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.
10	В.Б. ОРУ. Совершенствование передач мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра.
11	В.Б. ОРУ. Учебная игра с заданиями. Контрольные испытания ГТО.
12	ОРУ. Элементы из силовых видов спорта: кроссфит, гиревой спорт, армреслинг.
13	Бадминтон. ОРУ. Поддача. Подвижные игры.
14	Бадминтон. ОРУ. Совершенствование ударов открытых и закрытых. Игровые упражнения.
15	Бадминтон. Одиночные и парные встречи. Практический норматив: бег на 100 метров.
16	Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах.
17	Л/А. ОРУ. Изучение техники кроссового бега. Норматив: бег юн – 1000м, дев 500м.
18	Л/А. ОРУ. Обучение упражнениям на развитие подвижности в суставах. Контрольные испытания ГТО.
4 курс 7 семестр	
1	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента.
2	Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости.
3	Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач, ведения мяча, бросков. Учебная игра.
4	Б.Б. ОФП. Прием контрольных нормативов: скоростное ведение мяча, передача мяча в парах, штрафной бросок. Учебная игра.
5	В.Б. ОРУ. Совершенствование приемов после нападающих ударов. Учебная игра с заданиями.
6	В.Б. Норматив: подачи (любые) в зону 6 (юн из 6 подач - 3 раза, девушки из 6 подач - 2 раза) Учебная игра с заданиями.
7	В.Б. ОРУ. Норматив: нападающий удар с высокой или низкой передачи (юн из 5 попыток - 3 раза, девушки из 5 раз - 2 раза.) Учебная игра с заданиями.
8	В.Б. ОРУ. Совершенствование передач в парах и четверках, подачи в разные зоны. Совершенствование нападающих ударов и блокирования. Учебная игра с заданиями.
9	Л.А. Совершенствование физического качества – выносливость. Норматив 3км – юноши, 2 км. – девушки. Контрольные испытания ГТО.
10	Л.А. ОФП. Бег 100м, силовая подготовка. Контрольные испытания ГТО.
11	Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100 м. юн. и дев. Контрольные испытания ГТО.
12	Л.А. ОФП. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Игровые задания с элементами легкой атлетики.

4.3 Организация изучения учебного модуля

Методические рекомендации по организации изучения УМ представлены в Приложении А.

5 Контроль и оценка качества освоения учебного модуля

Контроль качества освоения студентами УМ и его составляющих осуществляется непрерывно в течение всего периода обучения с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС), являющейся обязательной к использованию всеми структурными подразделениями университета.

Для оценки качества освоения модуля используются формы контроля: текущий –

регулярно в течение всего семестра; рубежный (промежуточная аттестация); семестровый (промежуточная аттестация).

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с положением «Об организации учебного процесса по образовательным программам высшего образования», положением «О фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников».

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

Используемые в ходе освоения учебного модуля «Физическая культура и спорт» оценочные средства и средства контроля знаний обладают характеристиками, указанными в таблице.

Краткая характеристика используемых оценочных средств.

Оценочное средство	Вид контроля	МАХ кол-во баллов	Критерии оценки	№ недели
Доклад	текущий	5	соответствие содержания доклада теме; информативность; логичное изложение содержания; речевая культура	в течении УМ
Контрольный норматив	текущий	5	При выполнении учитывается результат, согласно баллам.	в течении УМ
Учебный элемент	текущий	5	– выполнен полностью, ошибки в технике отсутствуют; – выполнен полностью, но с незначительными ошибками в технике; – выполнен полностью, со значительными ошибками в технике; – элемент не выполнен	в течении УМ
Учет посещения занятий		5	«5» - 100 – 90 % «4» - 89 – 70 % «3» - 69-50 % «2» - менее 50%	в течении УМ

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля «Физическая культура и спорт» представлено Картой учебно-методического обеспечения (Приложение В)

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учеб. для вузов / И. С. Барчуков. - М.: Кнорус, 2014. - 297 с.: ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-297. - Электрон. версии кн. Knorus Media. - ISBN 978-5-406-02735-6: (в пер.): 429.00. - 428.00, 1000 экз.

2. Физическая культура : учеб. и практикум для прикл. бакалавриата: для вузов / А. Б. Муллер [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - М.: Юрайт, 2014. - 424, [2] с. : ил. - (Бакалавр, Прикладной курс). - Библиогр.: с. 421-424. - Кн. доступна в ЭБС biblio-online.ru. - Выбор вузов России 2013. - ISBN 978-5-9916-3778-7: (в пер.): 447.92, 1000 экз.

Дополнительная литература

3. Базовые аспекты теории и методики физического воспитания: учеб-метод. пособие / А. Н. Максимов; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого.- Великий Новгород, 2014. - 39, [1] с.

4. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед-биолог. материалы: в 2 ч. / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 159, [1] с.

5. Социально-биологические и методические основы физической культуры: курс лекций по физ. культуре для студентов 1-3 курсов НовГУ / М. С. Цветков; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2015. - 175, [1] с.

7 Материально-техническое обеспечение модуля

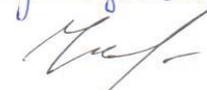
Спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием и инвентарем (баскетбольные стойки и кольца, баскетбольный мяч, волейбольная сетка и волейбольный мяч, футбольный мяч, ворота; скакалки, гимнастические палки, скамейки, маты и др.)

Приложения (обязательные):

А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

Б – Технологическая карта

В - Карта учебно-методического обеспечения УМ

Рабочая программа актуальна на 2018-2019 уч. год
 Протокол № 11 заседания кафедры от 26 июня 2018 г.
 Разработал: ст. преподаватель Шерстнева О.Н./О.Н.
 Зав. кафедр. ТМФВ: 

Рабочая программа актуальна на 2019-2020 уч. год
 Протокол № 10 заседания кафедры от 23 мая 2019 г.
 Разработал: ст. преподаватель Шерстнева О.Н./О.Н.
 Зав. кафедр. ТМФВ: 

Приложение А.1. Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля «Физическая культура и спорт».

Приложение А.2. Примеры заданий для заочного обучения.

Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля «Физическая культура и спорт»

Изучение учебного модуля «Физическая культура и спорт» базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Занятия рекомендуется проводить на протяжении всего учебного процесса в следующих формах:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- занятия в спортивных клубах;
- массовые оздоровительные и физкультурно - спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время;

Использование разнообразных форм физического воспитания создает условия для выполнения студентами научно-обоснованного недельного объема двигательной активности (10-14 часов в неделю), необходимого для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно - ценностного отношения к физической активности.

На учебно-тренировочных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Обязательными видами физических упражнений являются: гимнастические упражнения (ОРУ), отдельные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания), спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол и др.), подвижные игры, лыжные гонки, силовые виды спорта, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. На практических занятиях используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Обязательным условием организации практических и самостоятельных занятий студентов является подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В начале и в конце каждого семестра рекомендуется проводить контрольные занятия по общей физической, специальной физической, технической подготовке с определением процента посещаемости занятий.

Для получения зачета по УМ «Физическая культура и спорт» студент должен выполнить программу УЭМ, а именно: посещение и освоение материала практических занятий; теоретических занятий (при наличии); выполнение контрольных тестов по физической и технической подготовке.

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-4 курсов
Зачетный рейтинг (весенний семестр)**

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений / Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Бег 2000 м., (в мин., сек.)	13:00	12:30	11:35	11:15	10:30	10:15	9:50	9:25	8:45	8:30
	2	Бег 100м (сек.) или	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5	15,5	15,3	14,8	14,3	14,0
	3	Прыжки в длину с места	140	155	170	180	195	200	205	210	215	220
	4	Метание спортивного снаряда весом 500гр. (метры)	10	12	14	17	21	23	25	27	29	31

Ю Н О Ш И	1	Бег 3000 м., (мин., сек.)	16:00	15:00	14:00	13:30	12:30	11:40	11:20	11:00	10:40	10:00
	2	Бег 100 м., (сек.)	15,3	14,8	14,3	13,8	13,3	13,0	12,7	12,4	12,2	12,0
	3	Прыжок в длину с места, (см.)	200	210	220	230	240	250	260	270	280	300
	4	Метание спортивного снаряда весом 700гр. (метры)	25	30	33	35	37	39	41	43	45	47

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-4 курсов
Зачетный рейтинг (осенний семестр)**

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Бег челночный 10 x 9м (сек)	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	25,0	24,5	24,0
	2	Упражнение на гибкость (см)	3	6	8	11	16	20	25	30	33	35
	3	Комплексное силовое упражнение: - подъём туловища за 30 сек. (раз) - приседания за 30 сек. (раз.)	38	42	45	48	52	55	58	62	65	68
4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков										

Ю Н О Ш И	1	Бег челночный 10 x 18м (мин.)	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	37,0	36,0	35,0
	2	Гибкость (см)	3	5	7	10	13	15	17	19	21	22
	3	Комплексное силовое упражнение: - пресс за 30 сек. -отжимание из упора лежа на полу (30сек.)	30	35	40	50	60	70	75	80	85	90
	4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-3 курсов
Промежуточный рейтинг (весенний семестр)**

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений / Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Подъем туловища из положения «лежа» за 1 мин.	30	35	40	42	45	48	50	52	54	56
	2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.)	60	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	3	Подтягивание на низкой перекладине или отжимание в упоре	8 6	10 8	12 10	14 12	16 14	18 16	20 18	22 20	24 25	30 27
	4	Бег на лыжах 3 км (мин. сек.)	без учета	21:30	20:20	19:30	18:00	17:00	16:00	15:00	13:00	11:00
	5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

Ю Н О Ш И	1	Подтягивание в висе, (кол-во раз)	5	7	10	13	15	17	19	21	23	25
	2	Комплексное силовое упражнение: (отжимание - 30 сек. + приседание – 30 сек.)	44	47	52	55	60	63	66	70	75	80
	3	В висе подъем ног в висе до касания перекладины (кол-во)	5	8	10	12	15	18	22	24	26	30
	4	Бег на лыжах 5 км (мин. сек.)	без учета	27:30	26:30	25:30	23:30	22:00	20:00	18:00	16:00	14:00
	5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис	Оценивается техника игры, подач, передач, ведения, бросков									

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов 1-3 курсов
Промежуточный рейтинг (осенний семестр)**

Баллы: 10-13 – удовл., 14-15 – хорошо, 16-17 – отлично

Д Е В У Ш К И	№	Виды упражнений	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	Бег 100м (сек.) или	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5	15,5	15,3	14,8	14,3	14,0
		Бег челночный 6 х 9м (сек)	18,5	18,0	17,5	17,2	16,8	16,6	16,3	16,0	15,8	15,6
	2	Кросс 500м или	2,25	2,20	2,16	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35
		Челночный бег 10 х 18 м	55,0	53,5	52,0	51,0	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0
3	Прыжки в длину с места	140	155	170	180	195	200	205	210	215	220	
4	Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	20	28	34	40	47	49	51	54	57	60	

Ю Н О Ш И	1	Бег 100м (сек.) или	15,3	15,1	14,8	14,0	13,5	13,0	12,8	12,6	12,4	12,0
		Бег челночный 6 х 9м (сек)										
	2	Кросс 1 000м или	4,00	3,55	3,50	3,40	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05
		Челночный бег 10 х 18 м	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	37,0	36,0	35,0
3	Прыжки в длину с места	200	215	220	230	240	250	260	270	280	290	
4	Подтягивание на высокой перекладине	3	6	9	10	13	15	17	20	25	30	

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде доклада или презентации.

Подготовка доклада. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Доклад представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над докладом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке доклада учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы. Доклад может быть представлен в форме презентации.

Презентация или «слайд-фильм», подготовленная в Power Point, представляет собой последовательность слайдов, которые могут содержать план и основные положения выступления, все необходимые таблицы, диаграммы, схемы, рисунки, входящие в демонстрационный материал. При необходимости в презентацию можно вставить видеоэффекты и звук.

Перед созданием презентации на компьютере важно определить:

- назначение презентации, ее тему – следует самому понять то, о чем вы собираетесь рассказывать;
- примерное количество слайдов - слайдов не должно быть много, иначе они будут слишком быстро меняться.
- как представить информацию наиболее удачным образом
- содержание слайдов

– графическое оформление каждого слайда

Примерные темы для подготовки доклада

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.
2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
6. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

В 3 семестре – курс по валеологии «Основы медицинских знаний» заканчивается итоговой работой. Цель работы - создать у студентов мотивацию к комплексной оценке функционального состояния собственного организма и на основе знаний, полученных в процессе изучения курса, наметить пути и выбрать методы повышения уровня здоровья.

Работа выполняется на основании результатов самотестирования, полученных на практических занятиях. Желательно, чтобы в итоговой работе студенты указали проблемы, которые они не могут решить в настоящее время и причины (недостаток знаний, условий, материальных возможностей и т.п.) При наличии незначительных отклонений в состоянии здоровья - нарушение осанки (кроме сколиозов), плоскостопие, близорукость слабой и средней степени и т.п. - консультации о допустимости применения оздоровительных методик можно получить у преподавателя группы. Если у студента имеются хронические заболевания, по поводу которых он находится на диспансерном учете, должны быть учтены рекомендации лечащего врача.

Самостоятельные занятия студентов позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Правильно организованные самостоятельные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Выбор предмета занятий определяется индивидуальными интересами и способностями.

Приложение А.2

Заочная форма обучения Трудоемкость модуля и формы аттестации

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам
			6
Полная трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ			2
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):			8
Аудиторная	- лекции		4
	- практические занятия		4
Аттестация: зачет			зачет

Для получения зачета по УМ «Физическая культура и спорт» студент должен выполнить:

- отдельные виды испытаний (тестов) комплекса ГТО для своей возрастной категории;
- контрольные тесты по физической и (или) технической подготовке по виду спорта.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении контрольной работы по заданным темам.

Темы для подготовки контрольной работы (темы заданы преподавателем):

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
6. Физическая культура и социокультурное развитие личности.
7. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания
8. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.
9. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
10. Социальные функции физической культуры.
11. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Врачебный и педагогический контроль.
13. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
14. Методические принципы развития физических качеств.
15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
16. Возможность и условия коррекции общего физического развития и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
17. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
18. Здоровье. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
19. Двигательная активность и здоровье.
20. Основы рационального питания.

Методические рекомендации по оформлению контрольных работ для студентов заочного обучения

- Контрольная работа – письменная работа, предназначенная для проверки знаний студентов по отдельным вопросам учебной программы: краткое систематизированное изложение содержания вопроса, определенного заданием. Контрольная работа является самостоятельной работой студента и имеет своей целью закрепление студентом изученного материала и проверку полученных знаний.

- Выполнение контрольной работы является обязательным условием для получения допуска к зачету по дисциплинам.

- Содержание контрольной работы должно раскрыть в краткой форме историю вопроса, его теоретическое содержание и практическое значение.

— Контрольная работа должна быть сдана на кафедру ТМФВ или в кабинет заочного отделения за 10 дней до начала сессии и не позднее, чем за 3 дня от начала сессии.

— При оценке «неудовлетворительно» работа возвращается студенту с мотивировкой такой оценки. В этом случае студенту необходимо исправить ошибки и вновь представить работу для проверки.

— В случае нарушения сроков предоставления работы или наличия оценки «неудовлетворительно» студент до экзамена или зачета по предмету не допускается.

Общие требования к содержанию и оформлению контрольных работ

1. Работа может быть выполнена печатным или рукописным способом.

При печатном способе формат текста: Word for Windows, формат страницы А4, через 1,5 интервала (около тридцати строк на листе). Шрифт: размер (кегель) – 14; тип – Times New Roman. Напечатанный текст должен иметь поля (верхнее, нижнее, левое, правое), размер которых равен: верхнее - 20 мм, нижнее 20 мм, левое – 30 мм, правое – 15 мм.

При рукописном способе чернилами черного или синего цветов, при этом почерк должен быть свободно читаемым, работу следует выполнить в ученической тетради с двух сторон листа с полями 2-3 см для замечаний рецензента.

2. Сокращение слов не допускается, за исключением общеупотребительных. Изложение работы должно соответствовать нормам стилистики и грамматике русского языка.

3. В тексте, после материалов взятых из литературных источников должны быть ссылки на используемые источники. После предложения в квадратных скобках указывается номер издания по списку литературы. Список используемой литературы должен быть составлен в алфавитном порядке с указанием страниц, текст которых был использован в работе. Необходимо пользоваться литературой, год издания, которых, не старше 5 лет. Рекомендуется использование интернет-сайтов с указанием их адресов.

Оформление контрольной работы

Контрольная работа должна быть оформлена в соответствии с требованиями СТО 1.701-2010. Стандарт организации. Университетская система учебно-методической документации. Текстовые документы. Общие требования к построению и оформлению [Текст]. – Новгород, гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2010. – 50 с.

- Объем работы зависит от сложности темы, количества привлеченных источников, стиля изложения. Однако объем контрольной работы не должен превышать 20 печатных страниц. При этом приложения не входят в объем работы, что позволит автору уложиться в установленный объем. Нумерация страниц работы должна быть сквозной: первой является титульный лист, второй - оглавление и т. д. Номера страниц проставляются арабскими цифрами в правом верхнем углу страницы. На титульном листе, оглавлении и введении номера страниц, как правило, не ставятся.

- Цифровые данные оформляются в виде таблиц. Таблицы должны располагаться по ходу изложения и следовать после ссылки на них, например: « в табл. 1». Каждая таблица должна иметь заголовок, отражающий ее содержание, и порядковый номер, который проставляется над правым верхним углом таблицы, например: "Таблица 1". Нумерация таблиц должна быть сквозной.

- Не рекомендуется разрывать заголовков с таблицей и переносить таблицы с одной страницы на другую.
 - Иллюстрированный материал должен иметь название, соответствующее его содержанию, и номер, расположенный под рисунком. Иллюстрация должна следовать после ссылки на нее, например: «см. рис. 1».
 - Все приложения должны быть пронумерованы. Ссылка на приложение должна содержать его номер, например: «см. прил. 1».
 - В список литературы, который следует сразу после заключения, включаются все источники, упомянутые в тексте. Список литературы представляется в алфавитном порядке. Описание источника должно содержать: фамилию и инициалы автора, название книги или статьи, место и год издания, общее количество страниц. Нумерация источников в списке литературы сквозная. Описание каждого источника начинается с красной строки.
- После заключения студент должен поставить дату окончания работы и свою подпись.

Параметры оценки

Критерии оценки:	
- соответствие содержания темы в работе;	-7-10 баллов - полное соответствие критериям
- информативность;	-4-6 баллов - частичное несоответствие критериям
- логичное изложение содержания;	-1-3 балла - частичное соответствие
- соответствие требованиям оформления	

Приложение Б (обязательное)

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 1,
вид аттестации – зачет, акад. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной работы	семестр № неде- ли	Трудоемкость, ак. час			Форма текущего контроля успе- в. (в соотв. с паспор- том ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия		СРС		
		ЛК	ПЗ			
	1-18		54			50
Легкая атлетика	1-4		12		Контрольные нормативы	5
Баскетбол	5-9		15		Контрольные нормативы Учебный элемент	10 5
Учет посещения заня- тий						5
Промежуточная атте- стация						25
Волейбол	10-15		18		Контрольные нормативы Учебный элемент	5 5
Настольный теннис	16-18		9		Контрольные нормативы Доклад	5 5
Учет посещения заня- тий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 2,
вид аттестации – зачет, акад. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной ра- боты	семестр № неде- ли	Трудоемкость, ак. час			Форма текущего кон- троля успе-в. (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные за- нятия		СРС		
		ЛК	ПЗ			
	1-18		54			50
Легкая атлетика	1-6		18		Контрольные нормативы Доклад	5 5
Баскетбол	7-9		9		Контрольные нормативы Учебный элемент	5 5
Учет посещения занятий						5
Промежуточная аттестация						25
Волейбол	10-18		27		Контрольные нормативы Учебный элемент Доклад	10 5 5
Учет посещения занятий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 3,
вид аттестации – зачет, акад. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной работы	семестр № недели.	Трудоемкость, ак. час			Форма текущего контроля успеv. (в соотv. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия		СРС		
		ЛК	ПЗ			
	1-18		54			50
Волейбол	1-2		6		Контрольные нормативы	5
Баскетбол	3-9		21		Контрольные нормативы Учебный элемент Доклад	5 5 5
Учет посещения занятий						5
Промежуточная аттестация						25
Легкая атлетика	10-18		27		Контрольные нормативы Учебный элемент	10 10
Учет посещения занятий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 4,
вид аттестации – зачет, акад. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной работы	семестр № недели	Трудоемкость, ак. час			Форма текущего контроля успеv. (в соотv. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтинга
		Аудиторные занятия		СРС		
		ЛК	ПЗ			
	1-18		54			50
Волейбол	1-5		15		Контрольные нормативы Доклад	5 5
Баскетбол	6-9		12		Контрольные нормативы Учебный элемент	5 5
Учет посещения занятий						5
Промежуточная аттестация						25
Легкая атлетика	10-18		27		Контрольные нормативы Учебный элемент Доклад	10 5 5
Учет посещения занятий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 5,
вид аттестации – зачет, акад. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной работы	семестр № не- дели	Трудоемкость, ак. час		СРС	Форма текущего контроля успев. (в соотв. с паспор- том ФОС)	Максим. кол-во бал- лов рей- тинга
		Аудиторные занятия				
		ЛК	ПЗ			
	1-18		54			50
Легкая атлетика	1-7		21		Контрольные нормативы Учебный элемент	5 5
Баскетбол	8-9		6		Контрольные нормативы	10
Учет посещения занятий						5
Промежуточная аттестация						25
Футбол	10-11		6		Учебный элемент	5
Бадминтон	12		3		Доклад	5
Волейбол	13-18		18		Контрольные нормативы Учебный элемент	5 5
Учет посещения занятий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 6,
вид аттестации – зачет, акад. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной работы	семестр № не- дели	Трудоемкость, ак. час		СРС	Форма текущего кон- троля успеv. (в соотв. с паспортом ФОС)	Максим. кол-во бал- лов рейтинга
		Аудиторные занятия				
		ЛК	ПЗ			
	1-15	8	46			50
Футбол	1-4		16		Контр. нормативы	10
Баскетбол	5-9		20		Контр. нормативы	10
Учет посещения занятий						5
Промежуточная атте- стация						25
Физическая культура в профессиональной под- готовке студентов	10-15	6			Доклад	5
Волейбол	10-11	1	3		Контр. нормативы	5
Бадминтон	12-13	1	3		Доклад	5
Легкая атлетика	14-15		4		Контр. нормативы	5
Учет посещения занятий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Технологическая карта учебного модуля «Физическая культура и спорт» семестр 7,
вид аттестации – зачет, академ. часов – 54, баллов рейтинга – 50

Виды учебной работы	семестр № не- дели	Трудоемкость, ак. час		СРС	Форма текущего контроля успев. (в соотв. с паспор- том ФОС)	Максим. кол-во баллов рейтин- га
		Аудиторные занятия				
		ЛК	ПЗ			
	1-9,18		54			50
Легкая атлетика	1-5		30		Контрольные нормативы Учебный элемент	10 5
Баскетбол	6-7		10		Контрольные нормативы Доклад	10 5
Волейбол	8-9 18		10 4		Контрольные нормативы Учебный элемент	10 5
Учет посеще- ния занятий						5
Итого					- «удовл.» – 25-34 баллов. - «хорошо» – 35-44 баллов. - «отлично» – 45-50 баллов.	

Приложение В (обязательное)

Карта учебно-методического обеспечения

Учебного модуля «Физическая культура и спорт»

Направление 44.03.01 – «Педагогическое образование» Профиль «Физическая культура»

Форма обучения – очная, заочная.

Курс 1-4 Семестр 1,2,3,4,5,6,7

Часов: всего – 414, лекций – 18, практических занятий – 342.

Обеспечивающая кафедра – «Кафедра теории и методики физического воспитания»

Таблица В.1 – Обеспечение модуля учебными изданиями

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
<i>Учебники и учебные пособия</i>		
1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учеб. для вузов / И. С. Барчуков. - М.: Кнорус, 2014. - 297 с.	Ф2-2, Ф3-2	
2. Физическая культура : учеб. и практикум для прикл. бакалавриата: для вузов / А. Б. Муллер [и др.] ; Сиб. федер. ун-т. - М.: Юрайт, 2014. - 424 с.	Ф2-2(12), Ф3-5	
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 478 с.	Ф2-6+10, Ф3-5	
<i>Учебно-методические издания</i>		
1. Рабочая программа УМ «Физическая культура и спорт» (Кирсанова О.Н. под руководством Чистяковой Е.Г., 2017 г.)		
2. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед-биолог. материалы: в 2 ч. / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 138с.	Ф2-10	
3. Социально-биологические и методические основы физической культуры – курс лекций по физической культуре для студентов 1-3 курсов НовГУ: Метод. пособие / сост.: М. С. Цветков; Новгород. гос. ун-т. – Великий Новгород, 2015.– 176с.	Ф1-1, Ф2-5, Ф3-1, Ф4-1, Ф5-1, Ф6-1	

Таблица 2 – Информационное обеспечение модуля

Название программного продукта, интернет-ресурса	Электронный адрес
1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Мулер, Н.С.Дядичкина,	https://www.biblio-online.ru/viewer/55A7A059-

Ю.А.Богашенко, А.Ю.Юлизневский, С.К.Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с.	СВЕС-44С9-АС81- 63431889ВВВ7
2. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 493с.	https://www.biblio- online.ru/viewer/1D5B5EFC- C902-4B41-A5F9- 46E2A51BEE22

Таблица 3 – Дополнительная литература

Библиографическое описание* издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
1. Физическая культура : учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Юрайт, 2013. - 424с.	Ф2-2(12), Ф3-1	
2. Физическая культура студента: учеб. для вузов / Под ред. В.И.Ильинича. - М.: Гардарики, 2004. - 446с.	Ф2-1, Ф2-(14), Ф3-1, Ф4-2, Ф5-1	
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2013-2016. - 238 с.	Ф2-2, Ф3-3, Ф6-3	

Действительно для учебного года

2016 / 17

Зав. кафедрой



подпись

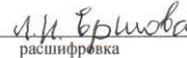
Миседюва

И.О.Фамилия

2017 г.

СОГЛАСОВАНО
НБ НовГУ:

должность



расшифровка

