

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Совета факультета  
экономики и информационной безопасности  
Протокол заседания Совета факультета  
№ 16 «июль» 2018 г.  
Декан факультета экономики и  
информационной безопасности  
\_\_\_\_\_ Т.А. Сафина

ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры философии  
и социальных наук  
Протокол заседания кафедры  
№ 6 «30» июль 2018 г.  
И.о. зав. кафедрой философии и  
социальных наук  
\_\_\_\_\_ В.Ю. Кузнецов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Элективный курс по физической культуре и спорту. Игровые  
виды спорта  
(наименование)  
образовательная программа 38.03.05 Бизнес-информатика, «Электронный бизнес»  
форма обучения очная, заочная

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА



преподаватель  
Чуфистов А.В.  
(должность, Ф. И. О., ученая  
степень, звание автора(ов)  
программы)

Йошкар-Ола, 2018

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура и содержания дисциплины .....	6
3. Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации .....	13
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	19
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	20
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22

### 1. Пояснительная записка

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

**Место дисциплины в учебном плане:**

Предлагаемый курс относится к обязательным дисциплинам вариативной части образовательной программы 38.03.05 Бизнес-информатика. Электронный бизнес.

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

Начинает формирование общекультурной компетенции:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) – 1/2 этап.

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	1,2	1
		Элективный курс по физической культуре и спорту	1-6	
		Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	8	2

## Этапы формирования компетенции

(заочная форма обучения)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	4	1
		Элективный курс по физической культуре и спорту	6	2
		Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	10	3

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

ОК-8	<p><b>Знать:</b> основные средства и методы физического воспитания, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств, необходимых для осуществления социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
------	---

**Формы текущего контроля успеваемости студентов:** устный опрос; практические задания; рефераты.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура и содержания дисциплины

Трудоемкость 328 часов, из них:

очная форма обучения: 328 часов практических занятий;

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

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины (очная 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	Спортивные игры (волейбол)	110	-	110	-	-
2	Спортивные игры (настольный теннис)	108	-	108	-	-
3	Спортивные игры (баскетбол)	110	-	110	-	-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### (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	Спортивные игры (волейбол)	110	-	-	-	110
2	Спортивные игры (настольный теннис)	104	-	-	-	104
3	Спортивные игры (баскетбол)	110	-	-	-	110
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>324</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>324</b>

## 2.2. Тематический план практических занятий:

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов очная форма обучения/заочная форма обучения
1	2	3
<b>Игровые виды спорта</b>		
1	Спортивные игры (волейбол)	110/-
2	Спортивные игры (настольный теннис)	108/-
3	Спортивные игры (баскетбол)	110/-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328/-</b>

### Тема 1: Спортивные игры (волейбол).

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. Подача 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.

### Тема 2: Спортивные игры (настольный теннис).

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. Подача мяча.
6. Атакующий удар.

### Тема 3: Спортивные игры (баскетбол).

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.

### **Основная литература**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 256 с.: табл.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

### **Дополнительная литература**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

2. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинев. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

### **Информационно-справочные системы, профессиональные базы данных и 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. Профессиональная база данных по бизнес-информатике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://dorlov.blogspot.ru/p/blog-page\\_3151.html](http://dorlov.blogspot.ru/p/blog-page_3151.html)

6. 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



## 2.2. Тематический план самостоятельной работы:

<b>№ п/п раздела</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов очная форма обучения/заочная форма обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Игровые виды спорта</b>		
1	Спортивные игры (волейбол)	-/110
2	Спортивные игры (настольный теннис)	-/104
3	Спортивные игры (баскетбол)	-/110
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>-/324</b>

### **Тема 1. Спортивные игры (волейбол)**

*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 2. Спортивные игры (настольный теннис)**

*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 3. Спортивные игры (баскетбол)**

*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.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.	– круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.	– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного

	<p>количества исторических источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</p> <p>– соблюдение требований к объему реферата;</p> <p>– культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов</p>
<p>5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<p>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</p> <p>– отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</p> <p>– литературный стиль.</p>

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

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	-/81
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	-/81
Проработка учебного материала	-/81
Написание рефератов	-/81

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

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

**Примерная структура зачета по дисциплине «Элективный курс 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.

#### 3. выполнение практических заданий

Практических задания выполняются в течение 30 минут. Бланки с задачами готовит и выдает преподаватель.

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

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом 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.

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

- Владение профессиональной терминологией;
- Последовательное и аргументированное изложение решения.

#### Критерии оценивания ответов

	Устный ответ	Практическое задание	Тестовые задания
<i>зачтено</i>	знание учебного материала в пределах программы; логическое, последовательное изложение вопроса; определение своей позиции в раскрытии различных подходов к рассматриваемой проблеме; показ значения разработки данного теоретического вопроса для практики	свободное владение профессиональной терминологией; умение высказывать и обосновать свои суждения; студент дает четкий, полный анализ ситуации.	50-100 % правильно выполненных заданий
<i>не зачтено</i>	пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, принципиальные ошибки в изложении материала	допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл; студент не может применять знания для решения практического задания.	До 50 % правильно выполненных заданий

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций приведены в таблице.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно»

**Отметка** за зачет по предмету выставляется с учетом полученных отметок в соответствии с правилами математического округления.

#### **Рекомендации по проведению зачета**

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с требованиями к зачету, критериями оценивания.

2. Необходимо выяснить на зачете, формально или нет владеет студент знаниями по данному предмету. Вопросы при ответе по билету помогут выяснить степень понимания студентом материала, знание им связей излагаемого вопроса с другими изучавшимися им понятиями, а практические задания – умения применять знания на практике.

3. На зачете следует выяснить, как студент знает программный материал, как он им овладел к моменту зачета, как он продумал его в процессе обучения и подготовки к зачету.

4. При устном опросе целесообразно начинать с легких, простых вопросов, ответы на которые помогут подготовить студента к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.

5. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

Во время тестирования обучающиеся могут пользоваться калькулятором. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

6. Выполнение практических заданий осуществляется в учебной аудитории. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

#### **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 «Элективный курс 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) долихотром

**Б) панкратион**

В) пентатлон

Г) дзюдо

**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. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. - 256 с.: табл.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Дополнительная литература**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

2. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинков. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Информационно-справочные системы, профессиональные базы данных и 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. Профессиональная база данных по бизнес-информатике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://dorlov.blogspot.ru/p/blog-page\\_3151.html](http://dorlov.blogspot.ru/p/blog-page_3151.html)

6. 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

## 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 для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал	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	Татами (борцовские ковры), зеркала, шведская стенка, скамейки.	
Малый спортивный зал №2	Татами (борцовские ковры), зеркала, перекладины (для танцев, гимнастики), боксерская груша, скамейка	
Помещение для самостоятельной работы, каб. 114	Специализированная мебель, технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации (AsusTeK COMPUTER INC H110M-R/ Intel(R) Core(TM) i3-7100 CPU @ 3.90GHz/8192.00 Gb)	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 Standart 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО). 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ (Лиценз. договор 011/216 от 01.09.2017). 1С:Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и

		средних учебных заведениях (Лиценз. договор 011/216 от 01.09.2017)
--	--	--

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

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

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

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

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

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обратить внимание на:

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

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных

выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

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