

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль):** Химико-биологическое образование, География

**Квалификация (степень):** *бакалавр*

**Форма обучения:** *очная*

**Институт:** агропромышленный

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1-3		
Семестр/триместр	23456		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	328		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Самостоятельная работа			

**Всего часов: 328**

**Трудоемкость:**

Разработчик(и) рабочей программы:

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент Г.Н. Нижник

**I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования, разработанных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускников вуза к профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках базовой (обязательной) части блока Б1, модуль 3 «Здоровьеберегающий».

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	<b>Знает:</b> - адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности;	<b>Знает:</b> - основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

		направленности.
	<b>Умеет:</b> - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	<b>Умеет:</b> - использовать свою физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, сохранения и укрепления здоровья, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	<b>Владеет:</b> - навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;	<b>Владеет:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. Раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
2.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
3.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
4.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
5.	<i>Зачет</i>					
6.	<i>Итого за 2 семестр</i>	72		72		
7.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
8.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
9.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
10.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
11.	<i>Зачет</i>					
12.	<i>Итого за 3 семестр</i>	72		72		
13.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
14.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	34		34		
15.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
16.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
17.	<i>Зачет</i>					
18.	<i>Итого за 4 семестр</i>	72		72		
19.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	30		30		
20.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	30		30		
21.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
22.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
23.	<i>Зачет</i>					
24.	<i>Итого за 5 семестр</i>	64		64		
25.	Тема 1. Физическая подготовка в избранном виде спорта	22		22		
26.	Тема 2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта	22		22		
27.	Тема 3. Судейская практика в избранном виде спорта	2		2		
28.	Тема 4. Соревновательная практика в избранном виде спорта	2		2		
29.	<i>Зачет</i>					
30.	<i>Итого за 6 семестр</i>	48		48		
	ИТОГО:	328		328		

**Очно-заочная форма обучения (не реализуется)**

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

### III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме реферата, тестирование двигательной подготовленности. Уровень двигательной подготовленности студентов (основная группа) определяется с помощью контрольного тестирования (приложение 1).

Функциональная (двигательная) подготовленность студентов медицинских групп определяется с помощью функциональных тестов (приложение 2).

#### Примерная тематика рефератов

##### *Для студентов медицинских групп*

1. Цели, задачи и средства физической культуры для студентов, по состоянию здоровья занимающихся в специальных медицинских группах.
2. Взаимосвязь физической культуры и общей культуры человека.
3. Влияние физической культуры на развитие морально-нравственных и других личностных качеств человека.
4. Развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.
6. Особенности организации занятий ФК с лицами больными гипертонией.
7. Особенности организации занятий ФК с лицами больными пиелонефритом.
8. Особенности организации занятий ФК с лицами, перенёсшими травму нижних конечностей.
9. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими избыточную массу тела.
10. Особенности организации занятий ФК с лицами, имеющими нарушения зрения.
11. Характеристика средств физической культуры способствующих уменьшению массы тела.
12. Особенности организации занятий атлетической гимнастикой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
13. Социально – биологические основы физической культуры, её роль в развитии человека и подготовке к профессиональной деятельности в области образования.
14. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
15. Основы направленного использования физических упражнений с целью положительного влияния на динамику возрастного развития организма.
16. Современные системы физических упражнений и критерии выбора их с учетом учебного режима в вузе и особенностей труда.
17. Организационно – методические основы оздоровительной физической культуры.
18. Влияние вредных привычек (алкоголя, табакокурения, наркотиков) на организм человека.
19. Современный ВФСК ГТО.

##### *Для студентов основной и специально-подготовительных групп*

1. Сила и методика ее развития.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Скорость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Выносливость и методика ее развития.
6. Физическая культура в первобытном обществе.
7. Развитие физической культуры и спорта в Античной Греции.
8. Развитие физической культуры и спорта в Древнем Риме.
9. Развитие физической культуры и спорта на Руси.
10. Развитие физической культуры и спорта в СССР.
11. Олимпийские игры античности.
12. Современные Олимпийские игры.
13. Современный ВФСК ГТО.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета на основе бально-рейтинговой системы. Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний, умений и навыков в виде нормативов. Учебный материал дисциплин имеет несколько разделов, по которым возможно набрать определенное количество баллов (таблица 1,2,3). Для выполнения итогового контроля по дисциплине (2-6 семестры) необходимо набрать не менее 65 баллов в соответствии рейтинг-листом для зачета.

**Таблица 1. Рейтинг-лист для студентов основной и подготовительной групп**

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА</b>			
1.	Посещаемость занятий	За посещение одного учебного занятия студент получает	2
2.	Контрольные нормативы специальной физической и	«5»	5

	спортивно-технической подготовленности	«4» «3» «2» «1»	4 3 2 1
3.	Защита реферата	«5» «4» «3»	5 4 3
4.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
5.	Участие в соревнованиях различного уровня.	Всероссийских Региональных Межуниверситетских	5 4 3
6.	Судейство соревнований		3
7.	Сдача норм ВФСК ГТО*	«Золотой значок» «Серебряный значок» «Бронзовый значок»	15 10 5
<b>Необходимый минимум для зачёта</b>			<b>65</b>

\*Студентам предоставляется возможность сдачи норм ВФСК ГТО в официальном центре по приему нормативов, после предоставления свидетельства о сдаче нормативов им начисляется количество баллов к индивидуальному рейтингу студента, в зависимости от результата.

**Таблица 2. Рейтинг-лист для студентов специального отделения**

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА</b>			
1.	Посещаемость занятий	За посещение одного учебного занятия студент получает –	2
2.	Защита реферата	«5» «4» «3»	5 4 3
3.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
4.	Функциональное тестирование	Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	10 7 4
5.	Участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях		5
6.	Судейство соревнований		3
<b>Необходимый минимум для зачёта</b>			<b>65</b>

**Таблица 3. Рейтинг-лист для студентов спортивных отделений**

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
<b>В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА</b>			
1.	Посещаемость занятий	За посещение одного учебного занятия студент получает –	2
2.	Контрольные нормативы специальной физической и спортивно-технической подготовленности	«5» «4» «3» «2» «1»	5 4 3 2 1
3.	Судейство соревнований		3
4.	Участие в соревнованиях различного уровня по итоговому результату	1 место Призовое место Участие	5 4 3
5.	Участие в научно-исследовательской работе студентов. Подготовка учебно-методических сопровождений (подготовка мультимедийных презентаций, разработка рисунков и схем, изготовление плакатов)		5
6.	Сдача норм ВФСК ГТО*	Золотой значок» «Серебряный значок» «Бронзовый значок»	15 10 5
<b>Необходимый минимум для зачёта</b>			<b>65</b>

\*Студентам предоставляется возможность сдачи норм ВФСК ГТО в официальном центре по приему нормативов, после предоставления свидетельства о сдаче нормативов им начисляется количество баллов к индивидуальному рейтингу студента, в зависимости от результата.

## IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 20.04.2020). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (дата обращения: 20.04.2020). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

### 5.2. Дополнительная литература

1. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819> (дата обращения: 20.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1	<a href="https://studopedia.net/">https://studopedia.net/</a>	Информационный студенческий ресурс	Свободный доступ.
2	<a href="http://bmsi.ru">http://bmsi.ru</a>	Спортивная электронная библиотека	Свободный доступ.

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и	Свободный доступ

		образования	
--	--	-------------	--

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Спортивный комплекс: Спортивный зал: Перечень основного оборудования: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, набор инвентаря для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, большой теннис), теннисные столы, зал спортивных игр (разметка на три волейбольные площадки, две баскетбольные площадки, площадка большого тенниса, площадка для минифутбола, три площадки для бадминтона), выдвижные стойки для баскетбола.

Тренажерный зал общефизической подготовки: Перечень основного оборудования: велоэргометры, гантели различных весов, гири, штанги с набором блинов, многофункциональные тренажеры, эллипсоид, гребной тренажер, инверсионный стол.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.