

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.03.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 9,11 з.е.
в академических часах: 328 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний практических основ прикладной физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий прикладной физической культурой, формирование универсальной компетенции;
- Формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;
- Укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<p>Знать: УК-7.1/Зн1 Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека УК-7.1/Зн2 Средства, методы и принципы физической культуры и спорта УК-7.1/Зн3 Общую и частную анатомию и физиологию человека, физиологию высшей нервной деятельности УК-7.1/Зн5 Методики самооценки функционального состояния организма УК-7.1/Зн6 Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>Уметь: УК-7.1/Ум1 Проводить оценку уровня здоровья УК-7.1/Ум2 Осуществлять самооценку физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма</p> <p>Владеть: УК-7.1/Нв1 Навыками сохранения, укрепления и развития здоровья, совершенствования физических качеств</p>

	УК-7.1/Нв2 Методиками оценки уровня здоровья
УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	<p>Знать:</p> <p>УК-7.2/Зн1 Основы организации и ведения здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2/Зн2 Основы организации самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>УК-7.2/Зн3 Основные методы обеспечения физического, психического и социального здоровья</p> <p>Уметь:</p> <p>УК-7.2/Ум1 Выстраивать индивидуальную программу сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2/Ум2 Планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Владеть:</p> <p>УК-7.2/Нв1 Методикой построения индивидуальных программ сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2/Нв2 Основами планирования и организации системы самостоятельных занятий физической культурой</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.В.ДВ.01.02 Основы валеологии;

Б1.В.ДВ.01.01 Основы здоровьесбережения;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	50	1,39	50	50		Зачет
Второй семестр	52	1,44	50	50	2	Зачет
Третий семестр	52	1,44	50	50	2	Зачет
Четвертый семестр	52	1,44	50	50	2	Зачет
Пятый семестр	54	1,5	32	32	22	Зачет
Шестой семестр	68	1,89	32	32	36	Зачет
Всего	328	9,11	264	264	64	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)	50	50	
Тема 1.1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)	50	50	

Раздел 2. Легкая атлетика	104	100	4
Тема 2.1. Легкая атлетика	104	100	4
Раздел 3. Спортивные игры	74	50	24
Тема 3.1. Спортивные игры	74	50	24
Раздел 4. Гимнастика	32	32	
Тема 4.1. Гимнастика	32	32	
Раздел 5. Самбо	68	32	36
Тема 5.1. Самбо	68	32	36
Итого	328	264	64

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 1.1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов:

- модифицированная проба Ромберга;
- проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге);
- тест Руфье.

Основы техники безопасности на занятиях ОФП. Общая физическая подготовка (обучение и совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств). Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы. Использование упражнений с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Развитие быстроты. Развитие двигательной реакции повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Развитие выносливости. Увеличение числа повторений упражнений или их элементов в единицу времени за счет увеличения моторной плотности занятий. Непрерывное чередование интенсивности выполнения упражнений. Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Развитие гибкости. Выполнение движений с оптимальной амплитудой. Пружинящие, маховые движения, упражнения с самозахватами или с помощью партнера. Развитие ловкости. Непрерывное освоение новых упражнений; специальные упражнения, совершенствующие координационные способности. Упражнения на точность и согласованность движений. Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения. Упражнения психофизического воздействия на организм. Снятие умственного и физического утомления, повышение работоспособности; восстановление; мышечная релаксация; массаж и самомассаж.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и совершенствование техники бега на короткие (60 м, 100 м), средние (400 м, 1000 м) и длинные дистанции (2000 м, 3000 м). Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Бег по пересеченной местности.

Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, передача эстафетной палочки

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Обучение и совершенствование техники игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства.

Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в баскетболе. Техника перемещений: стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: ловля, передача мяча, броски, ведение. Техника игры в защите и нападении. Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальная, групповая, командная. Тактика защиты: индивидуальная, групповая и командная. Психологическая подготовка: выработка «чувства мяча», «чувства времени», лидерства, предвидения ситуации, оперативного мышления. Роль баскетбола в формировании организаторских способностей, настойчивости, решительности, честности, уверенности, чувства коллективизма.

Волейбол. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Развитие специальных физических и двигательных качеств: прыжковой выносливости, ловкости, быстроты реакции и др. Техника перемещений: стойки и перемещения. Техника овладения мячом: передачи мяча двумя руками сверху и снизу, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Техника игры в защите и нападении, при подачах и приеме мяча. Тактическая подготовка. Организация игры с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. Упражнения, направленные на преимущественное развитие быстроты реакции и ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности, готовность к выполнению игровых приемов, мгновенная реакция на быстро меняющуюся ситуацию, выполнение игрового приема наиболее рациональным способом строго по заданию в соответствии с тактическим планом игры. Психологическая подготовка. Воспитание сознательной дисциплины, выдержки, чувства коллективизма, творческой активности, воли, настойчивости.

Футбол. Обучение и совершенствование техники игры в футбол. Правила игры и основы судейства. Средства: комплексы специальных упражнений; учебные и контрольные игры. Развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты. Техническая подготовка. Перемещение, удары по мячу ногами, удары по мячу головой, приемы мяча, отбор мяча, финты. Техника игры вратаря. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия, групповые и командные действия игроков. Тактика игры при атакующих и оборонительных действиях. Психологическая подготовка. Воспитание воли, мужества, развитие оперативного мышления, предвидения ситуации, интенсивности внимания, целеустремленности, чувства коллективизма.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастики. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.

Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Обучение методам снятия психофизического и мышечного напряжения (расслабление под

музыку, релаксация). Развитие подвижности позвоночника и суставов, чувства ритма и мышечной чувствительности. Формирование психофизических свойств личности студента, развитие коммуникативности, эмоционально-волевых качеств, устойчивости внимания. Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений: упоры, седы, перекаты, группировки, равновесие. Акробатические элементы: мост, шпагат, кувырок вперед, назад, боком, длинный кувырок прыжком с места, стойка на лопатках, стойка на голове и руках силой. Акробатические комбинации. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости, быстроты. Развитие подвижности позвоночника и суставов, мышечной чувствительности, укрепление вестибулярного аппарата. Формирование психофизических свойств личности студента, воспитание сознательной дисциплины, выдержки, настойчивости.

Раздел 5. Самбо

Тема 5.1. Самбо

Основы техники безопасности на занятиях самбо. Обучение и совершенствование техники выполнения элементов самбо. Стойка. Группировка. Приемы самостраховки. Упражнения для удержания, выведения из равновесия. Захваты. Зацепы. Броски. Подсечки. Удержание. Уходы от удержания. Переворачивание. Выведение из равновесия. Совершенствование приемов самозащиты. Развитие физических качеств: координации движений, силы, ловкости, быстроты. Развитие подвижности позвоночника и суставов, мышечной чувствительности, укрепление вестибулярного аппарата. Формирование психофизических свойств личности студента, воспитание сознательной дисциплины, выдержки, настойчивости.

5.3. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Практические занятия (264 ч.)

Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП) (50 ч.)

Тема 1.1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП) (50 ч.)

Раздел 2. Легкая атлетика (100 ч.)

Тема 2.1. Легкая атлетика (50 ч.)

Раздел 2. Легкая атлетика (100 ч.)

Тема 2.1. Легкая атлетика (50 ч.)

Раздел 3. Спортивные игры (50 ч.)

Тема 3.1. Спортивные игры (50 ч.)

Раздел 4. Гимнастика (32 ч.)

Тема 4.1. Гимнастика (32 ч.)

Раздел 5. Самбо (32 ч.)

Тема 5.1. Самбо (32 ч.)

Заочная форма обучения. Практические занятия

Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 1.1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Легкая атлетика

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Спортивные игры

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Гимнастика

Раздел 5. Самбо

Тема 5.1. Самбо

**5.4. Содержание самостоятельной работы обучающихся
Очная форма обучения. Самостоятельная работа (64 ч.)**

Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 1.1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Раздел 2. Легкая атлетика (4 ч.)

Тема 2.1. Легкая атлетика (2 ч.)

Раздел 2. Легкая атлетика (4 ч.)

Тема 2.1. Легкая атлетика (2 ч.)

Раздел 3. Спортивные игры (24 ч.)

Тема 3.1. Спортивные игры (2 ч.)

Раздел 3. Спортивные игры (24 ч.)

Тема 3.1. Спортивные игры (22 ч.)

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Гимнастика

Раздел 5. Самбо (36 ч.)

Тема 5.1. Самбо (36 ч.)

Заочная форма обучения. Самостоятельная работа

Раздел 1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 1.1. Входной контроль. Общая физическая подготовка (ОФП)

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Легкая атлетика

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Спортивные игры

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Гимнастика

Раздел 5. Самбо

Тема 5.1. Самбо

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинара или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивным совместным поиском решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения - состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных

видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронно-информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах.

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.)
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андриюхина, Е. В. Кетриш; Третьякова Н. В.. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 280 - 978-5-906839-23-7. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд россии / В. Я. Кикоть,, И. С. Барчуков,, Ю. Н. Назаров, [и др.]; под редакцией В. Я. Кикотя. - Физическая культура и физическая подготовка - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 456 с. - 978-5-238-03366-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123374.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://stratum.pstu.as.ru> - Электронная библиотека
2. <http://www.plib.ru/> - Публичная электронная библиотека
3. <http://www.rsl.ru> - Российская национальная библиотека
4. <http://auditorium.ru> - Публичная Интернет-библиотека
5. <http://www.english.language.ru/posob/> - Сайт для самостоятельной работы
6. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.
3. Спортивный зал.
4. Тренажерный зал.
5. Стадион.
6. Помещения для самостоятельной работы.
Спортивный зал
Спортивный зал (корпус 11)