МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ В.И. Мишанина
(подпись)

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Дошкольное образование; Дополнительное образование

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

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 жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура) является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплины «Основы и технологии физического развития детей дошкольного возраста»; прохождению учебной практики, ознакомительной практики, по модулю здоровья и безопасности жизнедеятельности; прохождению производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена; выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)», должен владеть знаниями, полученными ранее в процессе изучения школьных курсов: Физическая культура, Биология.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом

		их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– принципы формирования здорового образа жизни (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Уметь:

– выбирать и применять знания и здоровье-сберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Владеть:

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 246 астрономических часов (328 академических часов)

Контактная работа 143 час.

Самостоятельная работа 103 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	1 сем.		2 сем.		3 сем.		4 сем.		5 сем.		6 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Практические занятия	24	15	24	15	24	18	24	17,75	25,5	16,5	21	20,75
Зачёт							0,25				0,25	
Всего	24	15	24	15	24	18	24,25	17,75	25,5	16,5	21,25	20,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	1	-	-	6	3	
2.	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	1	-	-	3	3	
3.	Оздоровительная гимнастика	1	-	-	6	3	
4.	Подвижные игры	1	-	-	3	3	
5.	Оздоровительные фитнес технологии	1	-	-	6	3	
Всего		1	-	-	24	15	
6.	Оздоровительные элементы лыжной подготовки	2	-	-	6	3	
7.	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	2	-	-	6	3	
8.	Подвижные игры	2	-	-	3	3	
9.	Оздоровительная гимнастика	2	-	-	3	3	
10.	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	2	-	-	6	3	
Всего		2	-	-	24	15	
11.	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	3	-	-	4,5	4,5	
12.	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	3	-	-	4,5	4,5	
13.	Оздоровительная гимнастика	3	-	-	4,5	3	
14.	Подвижные игры	3	-	-	4,5	3	
15.	Оздоровительные фитнес технологии	3	-	-	6	3	

Всего		3			24	18	
16.	Оздоровительные элементы лыжной подготовки	4	-	-	4,5	3	
17.	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	4	-	-	4,5	3	
18.	Подвижные игры	4	-	-	4,5	1,5	
19.	Оздоровительная гимнастика	4	-	-	4,5	1,5	
20.	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	4	-	-	6	1,5	
21	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)»	4	-	-	-	7,5	
Всего		4			24	17,75	Зачёт
22.	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	5	-	-	4,5	4,5	
23.	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	5	-	-	6	3	
24.	Оздоровительная гимнастика	5	-	-	4,5	3	
25.	Подвижные игры	5	-	-	4,5	3	
26.	Оздоровительные фитнес технологии	5	-	-	6	3	
Всего		5			25,5	16,5	
27	Оздоровительные элементы лыжной подготовки	6	-	-	3	3	
28	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	6	-	-	3	3	
29	Подвижные игры	6	-	-	3	1,5	
30	Оздоровительная гимнастика	6	-	-	6	1,5	
31	Оздоровительные виды лёгкой атлетики	6	-	-	6	2,75	
32	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту	6	-	-	-	9	

	(Оздоровительная физическая культура)»						
Всего		6			21	20,75	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Оздоровительная гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнения в равновесии. Упражнения для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Дыхательная гимнастика: обучение различным системам, назначение. Основы производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие внимания. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и минуток.

Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол) Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Броски мяча в корзину, правила игры и основы судейства.

Волейбол. Основы техники и тактики волейбола. Освоение техники верхней и нижней передачи. Освоение техники подачи мяча. Тактика игры в команде. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Командные игры.

Оздоровительные фитнес технологии. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений в паре, комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, с мячом, обручем, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся

отклонений в состоянии здоровья.

Подвижные игры. Подвижные игры – как элемент оздоровительной физической культуры будущего учителя, могут использоваться с различной интенсивностью, с различными двигательными действиями (прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, элементы гимнастики) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Самостоятельное проведение подвижных игр. Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.

Оздоровительные элементы лыжной подготовки. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, обморожений, заболеваний и травм. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Овладение техникой лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Оздоровительные виды лёгкой атлетики. Техника выполнения оздоровительного бега и ходьбы. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Частота пульса при оздоровительной ходьбе и беге. Правила регулирования темпа бега и длины дистанции. Определение скорости бега в зависимости от индивидуальных особенностей. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий лёгкой атлетикой. Особенности личной гигиены и профилактика травматизма на занятиях. Разновидности ходьбы (в зависимости от скорости): медленная, ходьба в среднем темпе, ходьба в быстром темпе. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100 м, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Техника выполнения прыжка в длину с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Игровые технологии;

Рейтинговая технология.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

Групповые дискуссии и проекты.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Мультимедиа технологии

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для самостоятельного изучения разделов элективных дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)» в

читальном зале библиотеки университета имеется необходимая литература и интернет ресурсы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту необходимо посещать практические занятия и занятия по видам спорта, проходящие во внеурочное время на базе Шуйского филиала ИвГУ.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль усвоения знаний студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)», отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья, осуществляется на основе рейтинг-плана на каждый семестр.

Оценка за 1, 2, 3, 4 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу):

- Разработка и написание конспекта оздоровительной гимнастики (первый семестр), методика проведения оздоровительной гимнастики (второй семестр), разработка и написание конспекта комплекса упражнений для профилактики заболеваний, методика проведения комплекса упражнений для профилактики заболеваний (третий семестр),разработка и написание конспекта подвижных игр для детей среднего школьного возраста, методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста (4 семестр) (от 0 до 20 баллов);
- сдача 8 контрольных нормативов по физической подготовленности (от 0 до 5 баллов за каждый норматив, итого от 0 до 40 баллов);
- посещение практических занятий, 1 семестр (0 до 24 баллов); 2 семестр (0 до 25 баллов); 3, 4 семестры (0 до 27 баллов).
- активность и выполнение программы на занятии, 1 семестр (от 0 до 16 баллов); 2 семестр (0 до 15 баллов); 3, 4 семестры (0 до 13 баллов).

Оценка за 5 и 6 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу):

- разработка и написание положения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты» (5 семестр), методика проведения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты (6 семестр) (от 0 до 20 баллов);
- сдача 8 контрольных нормативов по физической подготовленности (от 0 до 5 баллов за каждый норматив, итого от 0 до 40 баллов);
- посещение практических занятий, 5 семестр (0 до 24 баллов); 6 семестр (0 до 24 баллов);
- активность и выполнение программы на занятии, 5 семестр (от 0 до16 баллов); 6 семестр (от 0 до16 баллов).

При отсутствии студента во время сдачи контрольных нормативов по уважительной причине, ему разрешается сдать указанные отчетности в другое удобное для преподавателя и студента время при соответствующей подготовке (не менее 3-х занятий, акцентированных на развитие необходимого физического качества).

Практический учебный материал для студентов отнесенных к специальной медицинской группе повторяет, синхронизирует учебный материал отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими

факторами. Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья, освобождаются от выполнения контрольных нормативов, ведут дневник самоконтроля на практических занятиях.

Оценка за 1, 2, 3, 4 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу):

- Разработка и написание конспекта оздоровительной гимнастики (первый семестр), методика проведения оздоровительной гимнастики (второй семестр), разработка и написание конспекта вводной гимнастики, (третий семестр), методика проведения вводной гимнастики (4 семестр) (от 0 до 20 баллов);
- ведение дневника самоконтроля (от 0 до 40 баллов)
- посещение практических занятий, 1 семестр (0 до 24 баллов); 2 семестр (0 до 25 баллов); 3, 4 семестры (0 до 27 баллов).
- активность и выполнение программы на занятии 1 семестр (от 0 до 16 баллов); 2 семестр (0 до 15 баллов); 3, 4 семестры (0 до 13 баллов).

Оценка за 5, 6 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу), который:

- разработка и написание положения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты» (5 семестр), методика проведения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты» (6 семестр) (от 0 до 20 баллов);
- ведение дневника самоконтроля (от 0 до 40 баллов)
- посещение практических занятий, 5 семестр (0 до 24 баллов); 6 семестр (0 до 24 баллов);
- активность и выполнение программы на занятии, 5 семестр (от 0 до16 баллов); 6 семестр (от 0 до16 баллов).

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. В случае если студентом пропущено более 50% занятий без уважительной причины баллы за посещение и активность и выполнение программы на занятиях не начисляются. Максимальная сумма набранных баллов (рейтинга) в каждом семестре составляет 100 баллов.

Студент в каждом семестре может повысить свой рейтинг за счёт активного участия в научно-исследовательской и спортивной деятельности, но не более 15 баллов в сумме:
участие в первенстве факультетов 1 балл за каждое соревнование;
участие в городских соревнованиях 2 балла за каждое соревнование;
участие в областных соревнованиях 3 балла за каждое соревнование;
участие во всероссийских соревнованиях 4 балла за каждое соревнование;
участие в организации и поведении физкультурно-оздоровительных мероприятиях 1 балл;
написание статей в сборниках или в СМИ 3 балла;
участие в научных конференциях 1 балл, за выступление с докладом 3 балла.

Промежуточный контроль проводится в форме зачета, при использовании рейтинговой оценки, (по итогам четырёх семестров выставляется средний балл), а в 6 семестре по итогам двух семестров выводится средний балл, если студент не набрал необходимого количества баллов (для удовлетворительной оценки – «61» балл), то получает не зачтено.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов тестирования физической подготовленности.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Оздоровительная физическая культура)» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература**:**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591. – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст: электронный.
2. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» / В. В. Мякотных. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225. – Текст : электронный.
3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

– дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.
2. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 5-е изд.; стер. – М.: Академия, 2008. – 448 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 5-е изд. ; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
4. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : уч. пособие для студ. высш. уч. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2007. – 236 с.
5. Подвижные игры. Теория игры. Методика организации и проведения игры : учебно-методическое пособие / авторы-составители: Н. Б. Павлюк, М. В. Воробушкова, Б. Н. Бубочкин, М. А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 51 с.
6. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569. – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст: электронный.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд. ; стер. - Москва: Академия, 2008. - 520 с.
8. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е.

Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3074-0. – DOI 10.23681/210948. – Текст: электронный.

Интернет-ресурсы:

1. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт;
2. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт;
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт;
4. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://www.biblioclub.ru/;
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
3. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум - http://www.rucont.ru/;
4. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY- http://www.elibrary.ru;
5. Электронная библиотека диссертаций РГБ - http://diss.rsl.ru/;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") - http://window.edu.ru/window/library;
7. КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru/;
8. Портал общероссийской системы оценки качества образования - http://www.osoko.edu.ru/;
9. Методическое хранилище Ивановского института развития образования - http://www.iroio.ru/;
10. Словари и энциклопедии на Академике - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.
2. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: М.А. Корнева, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«20» февраля 2023 г., протокол № 6

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ В.И. Мишанина
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ В.И. Мишанина
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ В.И. Мишанина
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)»

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

Бег 100 м

Бег проводиться на любой ровной площадке с твердым покрытием с низкого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старт и занять позицию за линией строго на своей дорожке. По команде «Внимание!» необходимо зафиксировать стартовую (неподвижную) позицию и по команде «Марш!» начать бег.

Ошибки (испытание не засчитывается): бег не по своей дорожке, начало движения (бег) раньше команды «Марш!».

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, стопы ног расположены параллельно на расстоянии 10 – 15 см. При выполнении испытания необходимо по команде выполнить два предварительных наклона вперёд, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне необходимо максимально наклонится и удержать положение в течение 2 с. Гибкость измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

Ошибки (испытание не засчитывается): сгибание ног в коленных суставах; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, стопы ног вместе.

Необходимо выполнять подтягивание так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускаться в вис и, фиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжать выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается): подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении; поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх, хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы ног пятками могут упираться в опору высотой до 4 см. Чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, подбородок должен быть перед грифом перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных

подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки: подтягивания выполняется с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; разновременное сгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Прыжок выполняется из исходного положения средняя стойка, стопы ног параллельно, носки перед линией отталкивания. Одновременным толчком обеих ног выполняется прыжок вперед, рывок руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

Метание гранаты

Для контрольного норматива используется граната весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши).

Метание гранаты проводиться на ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания; снаряд не попал в «коридор»; попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы ног прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество поднимания туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения контрольного норматива создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за стопы и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается): отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

Бег на лыжах на 3000 м (девушки), 5000 м (юноши)

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на местности преимущественно со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Бег 2000 м (девушки) и 3000м (юноши)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Контрольный норматив выполняет из положения высокого старта. По команде «На старт!» необходимо занять место у линии старта, по команде «Марш!» начать движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Требования к ведению дневника самоконтроля

1. Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету, независимо от того, «укладывается» или нет зарегистрированный признак в предполагаемую картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.

2. Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких-либо привходящих факторов на организм.

3. Обязательная документация всех регистрируемых наблюдений и особенностей режима, а также его произвольных или неумышленных нарушений в «Дневнике самоконтроля».

4. Систематическое предъявление «Дневника самоконтроля» преподавателю.

Самочувствие – субъективно оцениваемая комплексная характеристика общего состояния организма. Она складывается из ряда признаков: ощущения бодрости или усталости, вялости, наличия (или отсутствия) болей и т.п. Самочувствие целесообразно оценивать по пятибалльной системе. При появлении необычных ощущений необходимо отметить в дневнике их характер, а также указать, после чего они возникли.

Сон – обычно характеризуется быстрым (в течение 5–10 мин) засыпанием и легким пробуждением. Качество сна оценивается также по пятибалльной шкале. При нарушениях сна регистрируются особенности этих нарушений (плохое засыпание, медленное пробуждение, бессонница и т.п.)

Аппетит – характеризует важную сторону общего состояния организма, полноценность его жизнедеятельности. Ухудшение или отсутствие аппетита может указывать на утомление или начинающееся заболевание, оценивается по пятибалльной шкале.

Работоспособность. Естественной и нормальной реакцией организма на правильно организованные занятия физическими упражнениями является повышение работоспособности. Состояние утомления, ощущаемое как усталость, наступающее после занятий физическими упражнениями, обычно быстро исчезает, после чего учащийся испытывает повышенную работоспособность. Если же усталость ощущается долго после занятия, то это может указывать на перегрузку, оценивается по пятибалльной шкале.

Частоту пульса подсчитывают на лучевой или сонной артерии. Оценивается в ударах в минуту.

Массу тела достаточно определять четыре раза в месяц, лучше всего утром, натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Измеряется в килограммах.

Динамометрия позволяет определить силу мышц кисти. Кистевым динамометром измеряют силу левой и правой кисти. Показатели динамометрии измеряют в одно и тоже время суток, обязательно в состоянии после предшествующего покоя.

Потоотделение – важный показатель функции вегетативной нервной системы. Нормальная реакция организма на физические нагрузки, используемые в специальной медицинской группе, характеризуются небольшой потливостью (отсутствие капель пота на лбу, влажность в подмышечных впадинах и на ладонях). Такую реакцию обозначают как умеренное потоотделение. Появление мелких капель пота на лбу и ладонях указывает на значительное потоотделение, а струящийся у подмышечной области пот и появление крупных капель пота на лбу, груди и спине – на чрезмерное потоотделение.

Оформление дневника самоконтроля

		Дата						
Показатели:								
1	Самочувствие							
2	Настроение							
3	Аппетит							
4	Сон							
5	Болевые ощущения							
6	Желание заниматься							
7	Работоспособность							
8	Продолжительность занятия (мин.)							
9	Потоотделение							
10	Пульс: утром;							
	- в начале занятия;							
	- при макс. нагрузке;							
	- в конце занятия (уд/мин.);							
11	Масса тела (кг)							

Субъективные показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон, желание заниматься, болевые ощущения, работоспособность. Оцениваются по пятибалльной шкале: 5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2 – «плохо», 1 – «очень плохо».

Потоотделение: 1 – умеренное, 2 – большое, 3 – чрезмерное.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, в течение каждого семестра ведут дневник самоконтроля.

Критерии оценки ведения дневника самоконтроля:

1. Оформление в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре дневника самоконтроля (наличие объективных и субъективных показателей).
2. Наличие всех регистрируемых показателей самоконтроля.
3. Соответствие данных в дневнике показателям шкалы измерений.
4. Наличие ежедневных измерений субъективных и объективных показателей.
5. Аккуратность оформления.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания дневника самоконтроля:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Полное соответствие требований в дневнике самоконтроля	40 баллов
Частичное соответствие требований в дневнике самоконтроля	От 1 до 39 баллов
Отсутствие требований в дневнике самоконтроля	0 баллов

Методика проведения

Оздоровительной гимнастики, вводной гимнастики, соревнований по подвижным играм «Весёлые старты», по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура).

В каждом семестре студентами вне зависимости от группы здоровья осуществляется проведение одного из представленного методического раздела в соответствии с бально-

рейтинговой системой.

Критерии оценки проведения: производственной гимнастики, подвижных игр, вводной гимнастики, комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний:
1) объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное;
2) оригинальность подобранных средств;
3) использование спортивной терминологии;
4) правильное дозирование нагрузки (ведение подсчета упражнения в соответствии с характером и задачами, времени выполнения упражнения);
5) очередность выполнения упражнений-заданий;
6) организационно-методические указания (контакт с группой, поддержка дисциплины);
7) показ чёткий, владение техникой движений (умение выполнять показ «зеркально», при объяснении в группе находится в соответствии с предъявляемыми требованиями).

Критерии формирования оценки и шкала оценивания проведения методического раздела:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Полное соответствие требований	20 баллов
Частичное соответствие требований	От 1 до 19 баллов
Отсутствие требований	0 баллов

Посещение практических занятий

По окончании каждого семестра определяется семестровый рейтинг посещения практических занятий студентом. За каждое посещение занятий студенту начисляется баллы.

За выполнение студентом программного материала на практических занятиях в полном объёме, также начисляются баллы.

Если студент пропустил по не уважительной причине 50% и более занятий, баллы за посещаемость и выполнение программы не начисляются.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Посещение практических занятий 1 семестр	0 - 24 балла
Посещение практических занятий 2 семестр	0 - 25 баллов
Посещение практических занятий 3;4 семестры	0 - 27 баллов
Посещение практических занятий 5 семестр	0 - 24 балла
Посещение практических занятий 6 семестр	0 - 24 балла
Активность на занятии 1 семестр	0 - 16 баллов
Активность на занятии 2 семестр	0 - 15 баллов
Активность на занятии 3;4 семестры	0 - 13 баллов
Активность на занятии 5 семестр	0 - 1 6 баллов
Активность на занятии 6 семестр	0 - 16 баллов
Отсутствие на занятии	0 баллов

Участие в физкультурно-спортивной работе

Активная физкультурно-спортивная деятельность студентов, а также участие на внутривузовских, областных, региональных, всероссийских соревнованиях даёт возможность студентам набрать дополнительные баллы за каждый вид деятельности.

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Участие во внутри-вузовских соревнованиях (за каждый день соревнований)	1 балл
Участие в городских соревнованиях (за каждый день соревнований)	2 балла
Участие в областных соревнованиях (за каждый день соревнований)	3 балла
Участие в соревнованиях всероссийского уровня (за каждый день соревнований)	4 балла
Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий (за каждый день соревнований)	1 балл
Посещение секционных занятий в сборных командах ИвГУ (за каждую тренировку)	2 балла