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

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭДЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, потребности в регулярных занятиях физкультурно-спортивной деятельности; овладение системой практических умений и навыков в избранном виде спорта, совершенствование физических качеств и функциональных свойств организма.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» 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 дисциплин: «Методика общей и специальной физической подготовки», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен владеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями, полученными в ходе изучения школьного курса дисциплины «Физическая культура».

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

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:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; 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

Объём дисциплины составляет 246 астрономических часов (328 академических часов)

Контактная работа: 144,5 час.

Самостоятельная работа: 101,5 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	25,5	13,5	24	18	24	17,75	25,5	16,5	21	20,75
Зачет							0,25				0,25	
Всего	24	15	25,5	13,5	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

Очная форма обучения

№ 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	

1.	Основы техники безопасности в избранном виде спорта	1	-	-	3	3	Контрольные тесты
2.	Физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	1	-	-	6	3	Контрольные тесты
3.	Техническая подготовка в избранном виде спорта	1	-	-	6	3	Контрольные тесты
4.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	1	-	-	6	3	Контрольные тесты
5.	Подвижные игры	1	-	-	3	3	Контрольные тесты
Всего			-	-	24	15	-
6.	Физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	2	-	-	6	3	Контрольные тесты
7.	Техническая подготовка в избранном виде спорта	2	-	-	6	3	Контрольные тесты
8.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	2	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
9.	Лыжная подготовка	2	-	-	6	3	Контрольные тесты
10.	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	2	-	-	3	1,5	Контрольные тесты
Всего			-	-	25,5	13,5	-
11.	Физическая подготовка (ОФП) в избранном виде спорта	3	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
12.	Техническая подготовка в избранном виде спорта	3	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
13.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	3	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
14.	Спортивные игры с элементами избранного вида спорта	3	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
15.	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	3	-	-	6	6	Контрольные тесты
Всего		3	-	-	24	18	-
16.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	-	4,5	3	Контрольные тесты, реферат
17.	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	4	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
18.	Лыжная подготовка	4	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
19.	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	4	-	-	4,5	3	Контрольные тесты
20.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	4	-	-	1,5	3	Контрольные тесты
21.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)»	4	-	-	4,5	2,75	
Всего			-	-	24	17,75	Зачёт

22.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта	5	-	-	6	3	Контрольные тесты
23.	Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта	5	-	-	6	3	Контрольные тесты
24.	Спортивные игры с элементами избранного вида спорта	5	-	-	6	3	Контрольные тесты
25.	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	5	-	-	3	3	Контрольные тесты
26.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	5	-	-	4,5	4,5	Контрольные тесты
Всего		5	-	-	25,5	16,5	-
27.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	-	3	3	Контрольные тесты
28.	Лыжная подготовка	6	-	-	6	3	Контрольные тесты
29.	Организация и судейство соревнований по избранному виду спорта	6	-	-	6	3	Контрольные тесты, реферат
30.	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта	6	-	-	3	3	Контрольные тесты
31.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	6	-	-		3	Контрольные тесты
32.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка)».	6	-	-	3	5,75	Контрольные тесты
Всего		6	-	-	21	20,75	Зачёт

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

Тема – Основы техники безопасности в избранном виде спорта

Одежда, обувь, инвентарь и места занятий избранным видом спорта. Техника безопасности соревнований в избранном виде спорта. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Тема – Физическая подготовка (общая и специальная) в избранном виде спорта

Понятие видов подготовки в спорте. Цели и задачи спортивной тренировки. Роль разминки в тренировочном процессе. Обучение и овладение двигательными навыками и техникой в избранном виде спорта. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами избранного вида спорта. Виды и параметры физических нагрузок. Интенсивность физических нагрузок. Упражнения физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности проявляемых физических качеств в избранном виде спорта.

Тема – Техническая подготовка в избранном виде спорта

Техника движений. Средства технической подготовки в избранном виде спорта. Задачи технической подготовки спортсмена. Методика технической подготовки в избранном виде спорта. Этапы обучения спортивной технике в избранном виде спорта. Причины возникновения ошибок в технике. Способы исправления ошибок в избранном виде. Оценка технической подготовленности спортсмена.

Тема – Тактическая подготовка в избранном виде спорта

Тактическая подготовка в спорте. Задачи тактической подготовки в избранном виде спорта. Виды и формы тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки в избранном виде спорта. Методика тактической подготовки. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта.

Тема – Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Профилактика травматизма. Личная гигиена на занятиях подвижными играми. Подвижные игры различной интенсивности, игры с различными двигательными действиями (прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, элементы гимнастики), с предметами и без, преимущественно развивающие какие-либо физические качества. Эстафеты с предметами и без них, с различными способами передвижения, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. Подвижные игры со сложно-координационными действиями. Эстафеты с предметами и без, на проявление различных физических качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами выбранного вида спорта.

Тема – Лыжная подготовка. 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 препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 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.

Тема – Организация и судейство в избранном виде спорта

Организация и основы судейства в избранном виде спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта. Основные принципы проведения соревнований в избранном виде спорта: положение о соревновании, врачебный контроль, документация.

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

Реализация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм: интерактивные и рейтинговые формы; дискуссия; групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии визуализации (презентационная графика); интерактивные информационные технологии.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУна платформе «Руконт», а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся Самостоятельная работа студентов очной формы обучения является важной

составляющей организации учебного процесса по изучению «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)».

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

развития познавательных способностей и активности обучающихся:

- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

-изучение рекомендуемых литературных источников;

-конспектирование источников;

-работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

-подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента-бакалавра являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота обще-учебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- оформление отчетного материала в соответствии с заданными преподавателем требованиями.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/., сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Инструментами ИТ выступают различные виды программных продуктов: текстовые процессоры, издательские системы, электронные таблицы, системы управления базами данных, электронные календари, информационные системы функционального назначения, компьютерные учебники (уроки), программы-тренажеры, тестовые оболочки, информационно-справочные (энциклопедии), демонстрационные (слайд- или видеофильмы) и (Microsoft Word для просмотра, чтения и редактирования ученой литературы и документов, Браузер Internet Explorer для доступа в интернет, WinDjView для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Adobe Reader X для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Excel, Adobe Reader).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

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

Критерием оценки уровня формирования компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Оценочное средство	семестр	баллы
Посещение занятий	1	0-20
Выполнение программы и активность на занятиях	1	0-20
Проведение комплекса общеразвивающих упражнений	1	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности*	1	0-40
Итого		0-100
Посещение занятий	2	0-27
Выполнение программы и активность на занятиях	2	0-13
Проведение подвижных игр для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста	2	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности*	2	0-40
Итого		100
Посещение занятий	3	0-20
Выполнение программы и активность на занятиях	3	0-20
Проведение подготовительной части занятия	3	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности*	3	0-40
Итого		100
Посещение занятий	4	0-20
Выполнение программы и активность на занятиях	4	0-20
Проведение подвижных игр для детей среднего и старшего школьного возраста	4	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности*	4	0-35
Реферат	4	5
Итого		100
Посещение занятий	5	0-20
Выполнение программы и активность на занятиях	5	0-20
Проведение соревнований «Веселые старты»	5	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности (контрольная работа*)	5	0-40
Итого		100
Посещение занятий	6	0-20
Выполнение программы и активность на занятиях	6	0-20

Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств	6	0-20
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности*	6	0-35
Реферат	6	0-5
Итого		0-100

При отсутствии студента во время сдачи контрольных требований по уважительной причине, ему разрешается сдать указанные отчетности в другое время.

Студент в каждом семестре может повысить свой рейтинг за счёт активного участия в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, но не более 15 баллов в сумме: участвуя в первенстве факультетов 1 балл за каждое соревнование; участвуя в городских соревнованиях 2 балла за каждое соревнование; участвуя в областных соревнованиях 3 балла за каждое соревнование; участвуя во всероссийских соревнованиях 4 балла за каждое соревнование;

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Итоги текущего контроля вычисляются по среднеарифметической сумме баллов за предшествующие семестры до промежуточного контроля-зачета.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися. Промежуточный контроль проводится в форме зачета, при использовании рейтинговой оценки в 4 семестре, по итогам четырёх семестров, 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.

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных знаний:

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов вне зависимости от результата.

Методический раздел: при проведении – обычный подбор средств (упражнений), отсутствие оригинальности; может наладить контакт с группой, но не сумел поддержать дисциплину; организационно-методические указания присутствуют частично; не достаточная двигательная активность занимающихся; допускаются терминологические ошибки, нарушена целостность выполнения, отсутствует показ.

Базовый уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов с результатом превышающий минимальный уровень.

Методический раздел: при проведении объяснение ясное, но недостаточно краткое, в терминологии допускаются незначительные ошибки, требования показа выполняются не в полном объеме, неуверенно, частичное соответствие программным требованиям; обычный подбор средств (упражнений), но присутствует оригинальность; организационно-методические указания присутствуют не на всех упражнениях, может наладить контакт с группой, слабая дисциплина.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов близкое

или равное максимальным результатам.

Методический раздел: при проведении полное соответствие программным требованиям; разнообразие применяемых средств и методов для подготовки к основной части занятия; способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения,

владение техникой движений, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чёткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, устным опросом, позволяющими оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику дисциплины, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнований.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательными действиями и развитии физических качеств, находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления знаний.

Результаты освоения студентами методик «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» определяется по выполненному конспекту занятия и проведенному физкультурному занятию; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»
Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, устным опросом, результатами теоретической и практической подготовленности, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику дисциплины, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнований.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательными действиями и развитии физических качеств, находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления знаний.

Результаты освоения студентами методик «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» определяется по выполненному конспекту занятия и проведенному физкультурному занятию; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено»
Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, устным опросом, результатами теоретической и практической подготовленности, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику дисциплины, технику и методику обучения упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнований.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательными действиями и развитии физических качеств, находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для спортсмена; технологиями использования и обновления знаний.

Результаты освоения студентами методик «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка)» определяется по выполненному конспекту занятия и проведенному физкультурному занятию; методика не должна содержать грубых ошибок, не должны быть нарушены общепринятые правила построения тренировочного занятия, методика развития физических качеств.

Необходимый результат в практической аттестации – «зачтено».

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» 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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

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-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс].

- URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.

3. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 432с. –Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

- дополнительная литература:

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : методика преподавания / О. Н. Антонова, В. С.Кузнецов. - Москва : Академия, 1999. - 208 с.

2. Виленский, М. Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: Гардарики, 2007. - 224 с.

3. Головкина, А. А. Лыжный спорт : учебное пособие / А. А. Головкина, А. А. Яковлев; Министерство образования и науки РФ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет". - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 91 с.

4. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220

5. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497

6. Подвижные игры : учебное пособие / И. М. Коротков [и др.]. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 232 с.

7. Подвижные игры. Практический материал : учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с.

8. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник для студентов вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - Москва: Физическая культура, 2005. - 320 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.

10. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва: Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239

11. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва :Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

Интернет-ресурсы:

1. http://www.un.org/russian/conferen/women/womplat.htm - федеральный портал – российское образование
2. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
3. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
4. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
5. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
6. http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт.
7. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARYhttp://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. ЭлектроннаябиблиотекадиссертацийРГБhttp://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБАлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, 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: Н.Е. Хромцов, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12 » февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Приложение 1

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

Методические рекомендации к написанию реферата

Требования к написанию реферата.

1. Структура реферата:

-титульный лист;

- введение;

- основная часть (разбитая на главы и

параграфы); - заключение; - список литературы;

- приложения (если есть).

2. Общий объем реферата 5-10 страниц машинописного текста: введение 1-2 страницы, основная часть 3-6 страниц, заключение 1-2 страницы.

3. Тема реферата дается преподавателем, студент может предложить свою тему изучаемой проблемы.

4. Вводная часть должна включать в себя обоснование актуальности темы с позиции научной значимости, либо современной востребованности.

5. Основная часть реферата структурируется по главам. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы. Содержать собственное мнение, опирающееся на приведенные факты.

6. Заключительная часть состоит из подведения итогов выполненной работы, краткого и четкого изложения выводов.

7. Список литературы оформляется в алфавитном порядке, в него включается весь перечень изученных студентом в процессе написания реферата и оформляется согласно действующим требованиям к оформлению литературы.

8. После списка литературы следуют приложения. Каждое приложение нумеруется и оформляется с нового листа.

Оформление реферата:

1. Реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде. Оформление реферата производится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к его структуре. Каждая часть начинается с новой страницы.

2. Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет-нумерация ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Поля слева - 3см, справа – 1,5см, снизу и сверху – 2см. Шрифт: размер (кегль) – 14. Тип шрифта – TimesNewRoman. Выравнивание – по ширине. Межстрочный интервал – 1,5.

3. Талицы, схемы, графики, имеющиеся в тексте, нумеруются в отдельности. Они должны иметь названия и ссылку на источник данных.

4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых в физической культуре аббревиатур).

5. Титульный лист оформляется следующим образом: вверху в центре – название учебного заведения, ниже название кафедры, по центру – название темы реферата, ниже темы справа – фамилия, имя, отчество студента, факультет, курс, группа, а так же, фамилия и инициалы преподавателя, внизу по центру – город и год написания.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

1. **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!».

2. **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 коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания необходимо по команде выполняет два предварительных наклона ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне необходимо максимально наклонится и удержать касание линейки измерения в течение 2 с. Гибкость измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

3. **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, ступни вместе. Необходимо подтягивается так, чтобы подбородок поднимался выше грифа перекладины, затем опускаться в вис и, зафиксировать 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 поднялся 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 лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того, 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 с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; разновременное сгибание рук.

4. 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, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах 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.

5. 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.

6. 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, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения контрольного норматива создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

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

7. Бег на лыжах на 3 км, 5 км.

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

8. Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (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.