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

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:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)» является: 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 дисциплиныв 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 дисциплин: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Методика общей и специальной физической подготовки».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Оздоровительная физическая культура» изучается на первом этапе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. 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

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВОпо 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 здоровьесбере-жение)	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:

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (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; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту;учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(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); системой умений, направленных на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, ведению ЗОЖ и отказа от вредных привычек;навыками ориентации в информационном пространстве по вопросам поддержания должного уровня физической подготовки и ЗОЖ (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	
				Лаб.	Пр.		
1	Оздоровительная гимнастика.	1			24	15	Бланковое тестирование
2	Элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол)	2			25,5	13,5	Бланковое тестирование
3	Баскетбол. Волейбол	3			24	18	Бланковое тестирование
4	Оздоровительные фитнес технологии.	4			24	17,75	**зачет**
5	Оздоровительные элементы лыжной подготовки.	5			25,5	16,5	Бланковое тестирование
6	Оздоровительные виды лёгкой атлетики.	6			21	20,75	**зачет**
ИТОГО			**-**	**-**	**144**	**101,5**	**зачет (4,6 семестр)**

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

Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 1. 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.

Тема 2. 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.

Тема 3. 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.

Тема 4. Волейбол. Основы техники и тактики волейбола. Освоение техники верхней и нижней передачи. Освоение техники подачи мяча. Тактика игры в команде. Подводящие игры. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Командные игры.

Тема 5. 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. 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.

Тема 8. 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

Реализация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Оздоровительная физическая культура» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

−методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

−методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

−рейтинговая технология

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор);компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

−http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.

−http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Оздоровительная физическая культура» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование

вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 к рабочей программе.

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

Для текущего контроля успеваемости студентов используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные работы, письменный и устный опрос, проверка домашних работ разного характера.

Каждое текущее задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Точность разработки самостоятельного задания. 2. Логичность и системность построения самостоятельного задания. 3. Владение терминологическим аппаратом. 4. Умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть.	5 баллов
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Работа выстроена системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Приводятся примеры на теоретические положения. 5. Грамотно, аккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы, но с небольшими отклонениями.	4 балла
1. Информация с фактической стороны представлена верно. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении работы. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. 5. Грамотно, но неаккуратно выполнена практическая часть самостоятельной работы.	3-2 балла
1. Информация с фактической стороны представлена не совсем верно. 2. Работа выстроена с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. 5. Не выполнена практическая часть контрольной работы.	1-0 балл

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет (4 и 6 семестры). Зачет проводится в форме устного ответа на три вопроса или тестирования с использованием компьютерной программы MyTest. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 120-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколько правильных ответов, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Каждое правильно выполненное задание оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов – 30.

Качество знаний по каждому вопросу на зачете оценивается в 10-ти бальной системе.

При оценке знаний на зачете учитывается:

• правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;

• степень сформированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;

• самостоятельность ответа;

• речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Оценка «отлично» (9-10 баллов):

• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы;

• четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины;

• для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов;

• ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.

Оценка «хорошо» (7-8 баллов):

• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный;

• определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.

Оценка «удовлетворительно» (5-6 баллов):

• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое;

• не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении;

• допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.

Оценка «неудовлетворительно» (0-4 баллов):

• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала;

• не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов;

• допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Оздоровительная физическая культура)» 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. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

– дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 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. Гимнастика: учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 448 с.
4. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428
5. 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.
6. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учебник / М. Н. Жуков. - Москва: Академия, 2002. - 160 с.
7. Ким, Н. К. Фитнес: учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - Москва: Советский спорт, 2006. - 454 с.

8. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2005. - 280 с.
9. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник для студентов вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - Москва: Физическая культура, 2005. - 320 с.
10. 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.
11. 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. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
12. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. - Москва: Гардарики, 2007. - 448 с.
13. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2009. – 152 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189
14. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:
Официальный сайт «Легкая атлетика России» http://www.rusathletics.com/
Российская Федерация баскетбола http://www.basket.ru/.
Всероссийская Федерация волейбола http://www.volley.ru/.
Союз гандболистов Россииhttp://www.rushandball.ru/.
Ассоциация мини-футбола России http://www.amfr.ru/.
Федерация футзала России http://www.futsal-ffr.ru/.
Российский футбольный союзhttp://www.rfs.ru/.
Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/
Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. – http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

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:

А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, профессор.

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:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:



Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:



Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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.

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.

Методические рекомендации по проведению тестирования

Перед началом выполнения заданий необходимо сосредоточиться. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жёсткие временные рамки не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.

Начинайте с лёгкого, отвечайте сначала на вопросы, в знании которых не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Читайте задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить ошибки в самых лёгких вопросах.

Думайте только о текущем задании. Когда Вы видите новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи. Выбирайте такой вариант, который на Ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по всем лёгким заданиям («первый круг»). Тогда Вы успеете набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными вопросами, которые Вам сначала пришлось пропустить («второй круг»).

Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это очень трудно. Все тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решённых Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей отметки.