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 (ПРИКЛАДНАЯ 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 (Прикладная 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 дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная 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 (Прикладная 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 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:

– 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

№ 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.	**Теоретический раздел.**	**1-6**	**-**	**30**	**30**	Бланковое тестирование 1
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебной деятельности.	1-6	-	6	6	
1.2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Педагогические основы физического воспитания.	1-6	-	6	6	
1.3.	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	1-6	-	6	6	
1.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	1-6	-	6	6	
1.5	Спорт. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности	1-6	-	6	6	

	бакалавра в сфере образования					
2.	**Практический раздел**	**1-6**	**-**	**124,5**	**61**	Устный опрос
2.1.	Легкоатлетическая подготовка.	1-2	-	35	12	
2.2	Стрелковая подготовка.	1-6	-	9	12	
2.3.	Лыжная подготовка.	1-6	-	24	12	
2.4.	Спортивные игры.	3-4	-	35	12	
2.5	ОФП, гимнастика, фитнес.	1-6	-	21,5	13,5	
ИТОГО			-	**154,5**	**91,5**	Зачет (4,6 семестры)

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

Раздел 1. Теоретический.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Спорт. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра в сфере образования

Раздел 2. Практический.

Легкоатлетическая подготовка. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, бега по прямой с различной скоростью, 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. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Стрелковая подготовка. Построение и перестроение с оружием. Основные исходные положения для стрельбы (с оружием, без оружия). Изготовка и стрельба. Передвижение с оружием.

Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. 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.

Спортивные игры. 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.

Стритбол. 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. Техника овладения мячом, выравнивание и выбивание мяча, перехват, броски в корзину, правила игры и основы судейства.

Бадминтон. Основы техники и тактики бадминтона. Тактика игры – одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

ОФП, гимнастика, фитнес. Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания. Составление комплексов физкультурных пауз и минуток.

Фитнес. Техника и терминология общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений в паре, комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, с мячом, обручем, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

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 профессиональной направленности.

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: Прикладная 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 (Прикладная физическая культура)»осуществляется в следующих формах: учебные занятия в спортивном зале, учебные занятия в учебной аудитории, выполнение домашних практических заданий, тестирование физической подготовленности, 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. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для ***текущего контроля*** успеваемости студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура)» используются следующие оценочные средства:

– бланковое тестирование.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющим формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 61 процент правильных ответов теста. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом

уровне, ниже 51 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 71 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 61 – на пороговом, ниже 51 - не сформированными.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура)» является зачет.

На зачете оценка результатов освоения дисциплины знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенции УК-7 формируется по 30-балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации.

Практическая аттестация проводится на основе изучения конспекта по спланированной обучающимся методике прикладной физической культуры и практического проведения физкультурного занятия. В итоге анализа конспекта и проведения преподаватель определяет степень освоения практической части курса по форме: зачтено или не зачтено.

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
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
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 ПФК 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 ПФК 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 ПФК 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.

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

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная 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

Типовые варианты текущего и промежуточного контроля, входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, и представлены в приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. 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

2. 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

- дополнительная литература:

1. 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

2. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462

3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687

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

5. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334

6. 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

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», а также:

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.Б. Гогин, 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

Примерная тематика контрольных работ

1. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ПФК.
2. Основные формы труда человека.
3. Цель теоретических занятий по разделу ПФК. Цель практических занятий по разделу ПФК.
4. Формы ПФК в свободное время.
5. Организация ПФК студентов в процессе их физического воспитания. Формы ПФК в вузе.
6. Влияние современной технологизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
7. Правила проведения соревнований по волейболу.
8. Правила проведения соревнований по баскетболу.
9. Правила проведения соревнований по настольному теннису.
10. Правила проведения соревнований по футболу.
11. Основная задача физических упражнений профилактической направленности. Профилактическая гимнастика.
12. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов. Объективные признаки переутомления.
13. Легкоатлетическая подготовка на занятиях по ПФК. Задачи и содержание.
14. Стрелковая подготовка на занятиях по ПФК. Задачи и содержание.
14. Лыжная подготовка на занятиях по ПФК. Задачи и содержание.
15. Спортивные игры на занятиях по ПФК. Задачи и содержание.
16. Гимнастика и фитнес на занятиях по ПФК. Задачи и содержание.

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 2000м (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.