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

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«29» 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:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура)» является обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Теория и методика обучения плаванию; Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм; Технологии физкультурно-спортивной деятельности; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен:

Знать:

- особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса;
- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;
- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.

Уметь:

- анализировать социальные истоки и мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;
- применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.

Иметь опыт:

- аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;
- обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта;
- проведения антропометрических измерений;
- применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.

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:

Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения по УК
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;	Знать: – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; – основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; – основы организации здорового образа жизни; – требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; – правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; – методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС; – основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; – основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам

	правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.4. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений,	тестирования; – правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. Уметь: – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; – планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – проводить занятия по общей физической подготовке; – определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; – соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. Иметь опыт: – проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; – планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и

	развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	воспитанию личности; – владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; – самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование ОПК	Код и наименование индикатора достижения ОПК	Планируемые результаты обучения по ОПК
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на	Знать: – историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; – воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с

	короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;	разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера

	методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-1.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному	средствами плавания; – средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; – способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; – организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; -способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; –способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Уметь: – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными

	спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой,	возможностями здоровья; – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; – использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; – показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; – использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; – организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в

	адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой	зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; – организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; – контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; – определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; – использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий

	атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной	оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; – проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; – осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; – анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; – анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; – нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; – применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; – оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. Иметь опыт: – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – владения техникой обще-подготовительных, специально-

	деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. ОПК-1.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию,	подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; – владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; – владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; – владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; – владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; – проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; – проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; – проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; – участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; – проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий

	лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	(кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); – проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников (УК-7 (индикатор – 1);

- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях (ОПК-1 (индикатор – 1).

Уметь:

- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности (УК-7 (индикатор – 3);

- осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях (ОПК-1 (индикатор – 2).

Иметь опыт:

- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности (УК-7 (индикатор – 4);

- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-1 (индикатор – 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 246 астрономических час

Контактная работа 141,5 час.

Самостоятельная работа 104,5

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 сем.		3 сем.		4 сем.		5 сем.		6 сем.		7 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	27	18	24	15	28,5	10,5	27	11,75	16,5	22,5	18	26,75
Зачёт							0,25				0,25	
Всего	27	18	24	15	28,5	10,5	27,25	11,75	16,5	22,5	18,25	26,75

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Прикладные элементы лёгкой атлетики	2	-	-	6	3	
2.	Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон)	2	-	-	4,5	3	
3.	Прикладные элементы гимнастических упражнений (Прикладные виды аэробики)	2	-	-	6	4,5	
4.	Подвижные игры	2	-	-	4,5	3	
5.	Прикладные физические упражнения	2	-	-	6	4,5	
Всего		2	-	-	27	18	
6.	Прикладные элементы лыжной подготовки	3	-	-	4,5	3	
7.	Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон)	3	-	-	4,5	3	
8.	Подвижные игры	3	-	-	6	3	
9.	Прикладные физические упражнения	3	-	-	4,5	3	
10.	Прикладные элементы лёгкой атлетики	3	-	-	4,5	3	
Всего		3	-	-	24	15	

11.	Прикладные элементы лёгкой атлетики	4	-	-	6	3	
12.	Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон)	4	-	-	4,5	1,5	
13.	Прикладные элементы гимнастических упражнений (Прикладные виды аэробики)	4	-	-	6	1,5	
14.	Подвижные игры	4	-	-	6	1,5	
15.	Прикладные физические упражнения	4	-	-	6	3	
Всего		4			28,5	10,5	
16.	Прикладные элементы лыжной подготовки	5	-	-	4,5	3	
17.	Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон)	5	-	-	4,5	1,5	
18.	Подвижные игры	5	-	-	4,5	3	
19.	Прикладные физические упражнения	5	-	-	4,5	1,5	
20.	Прикладные элементы лёгкой атлетики	5	-	-	4,5	2,5	
21	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура)».	5	-	-	4,5	0,25	
Всего		5			27	11,75	Зачёт
22.	Прикладные элементы лыжной подготовки	6	-	-	3	4,5	
23.	Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон)	6	-	-	3	4,5	
24.	Прикладные элементы гимнастических упражнений (Прикладные виды аэробики)	6	-	-	3	4,5	
25.	Подвижные игры	6	-	-	3	4,5	
26.	Прикладные элементы лёгкой атлетики	6	-	-	4,5	4,5	
Всего		6			16,5	22,5	
27	Прикладные физические упражнения	7	-	-	3	3	
28	Прикладные элементы лыжной подготовки	7	-	-	3	3	
29	Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон)	7	-	-	3	3	

30	Подвижные игры	7	-	-	3	4,5	
31	Прикладные физические упражнения	7	-	-	3	4,5	
32	Прикладные элементы лёгкой атлетики	7	-	-	3	8,75	
Всего		7			18	26,75	Зачёт

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

Прикладные физические упражнения. 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.

Прикладные виды спорта (стритбол, бадминтон) 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.

Прикладные элементы гимнастических упражнений (Прикладные виды аэробики) 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.

Подвижные игры. Подвижные игры – как элемент прикладной 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.

Прикладные элементы лыжной подготовки. 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.

Прикладные виды лёгкой атлетики. 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.

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

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

игровые технологии;

рейтинговая технология.

Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

групповые дискуссии и проекты.

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

мультимедиа технологии

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Очная форма обучения

Для самостоятельного изучения разделов элективных дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная физическая культура)» в читальном зале библиотеки университета имеется необходимая литература и интернет ресурсы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту необходимо посещать практические занятия и занятия по видам спорта, проходящие во внеурочное время на базе Шуйского филиала ИвГУ.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и

промежуточной аттестации по дисциплине

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

Оценка за 2, 3, 4, 5 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу):

- Разработка и написание конспекта производственной гимнастики, методика проведения производственной гимнастики (второй семестр), методика проведения подвижных игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста (третий семестр), разработка и написание конспекта вводной гимнастики, методика проведения вводной гимнастики (четвёртый семестр), разработка и написание положения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты», методика проведения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты» (пятый семестр) (от 0 до 20 баллов);
- сдача 8 контрольных нормативов по физической подготовленности (от 0 до 5 баллов за каждый норматив, итого от 0 до 40 баллов);
- посещение практических занятий 2 семестр (0 до 27 баллов); 3 семестр (0 до 28 баллов); 4 семестр (0 до 27 баллов); 5 семестр (0 до 28 баллов);
- активности и выполнения программы на занятии 2 семестр (от 0 до 16 баллов); 3 семестр (0 до 12 баллов); 4 семестр (0 до 13 баллов); 5 семестр (0 до 12 баллов);

Оценка за 6 и 7 семестр определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу):

- разработка и написание конспекта комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, методика проведения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (6 семестр), разработка и написание конспекта подвижных игр для детей среднего школьного возраста, методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста (7 семестр) (от 0 до 20 баллов);
- сдача 8 контрольных нормативов по физической подготовленности (от 0 до 5 баллов за каждый норматив, итого от 0 до 40 баллов);
- посещение практических занятий 6, 7 семестры (0 до 19 баллов);
- активность и выполнение программы на занятии 6, 7 семестры (от 0 до 21 баллов).

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

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

Оценка за 2, 3, 4, 5 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу):

- Разработка и написание конспекта производственной гимнастики, методика проведения производственной гимнастики (ворой семестр), методика проведения подвижных игр для детей дошкольного и младшего школьного возраста (третий семестр), разработка и написание конспекта вводной гимнастики, методика проведения вводной гимнастики (четвертый семестр), разработка и написание положения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты», методика проведения соревнования по подвижным играм «Весёлые старты» (пятый семестр) (от 0 до 20 баллов);
- ведение дневника самоконтроля (от 0 до 40 баллов);
- посещение практических занятий 2 семестр (0 до 27 баллов); 3 семестр (0 до 28 баллов); 4 семестр (0 до 27 баллов); 5 семестр (0 до 28 баллов);
- активность и выполнение программы на занятии 2 семестр (от 0 до 16 баллов); 3 семестр (0 до 12 баллов); 4 семестр (0 до 13 баллов); 5 семестр (0 до 12 баллов);

Оценка за 6, 7 семестры определяется по сумме баллов текущего контроля (рейтингу), который:

- разработка и написание конспекта комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, методика проведения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (6 семестр), разработка и написание конспекта подвижных игр для детей среднего школьного возраста, методика проведения подвижных игр для детей среднего школьного возраста (7 семестр) (от 0 до 20 баллов);
- ведение дневника самоконтроля (от 0 до 40 баллов);
- посещение практических занятий 6, 7 семестры (0 до 19 баллов);
- активность и выполнение программы на занятии 6, 7 семестры (от 0 до 21 баллов).

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

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

Промежуточный контроль проводится в форме зачета, при использовании рейтинговой оценки в 5 семестре, по итогам четырёх семестров, а в 7 семестре по итогам двух семестров выводится средний балл, если студент не набрал необходимого количества баллов (для удовлетворительной оценки – «61» балл), то получает не зачтено.

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

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Прикладная 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. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591. – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст: электронный.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844. – Текст: электронный.
3. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.

– 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. 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.
3. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник / М. Н. Жуков. - Москва: Академия, 2002. - 160 с.
4. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444. – Текст: электронный.
5. Подвижные игры. Теория игры. Методика организации и проведения игры: учебно-методическое пособие / авторы-составители: Н. Б. Павлюк, М. В. Воробушкова, Б. Н.

Бубочкин, М. А. Правдов. - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2011. - 51 с.
6. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425. – Текст : электронный.
7. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569. – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст: электронный.
8. Сираковская, Я. В. Бадминтон : учебно-методическое пособие / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 78 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422. – ISBN 978-5-4499-0536-9. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

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

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

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

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты 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 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 рабочей программы дисциплины: М.А. Корнева, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры
«25» апреля 2019 г., протокол № 8

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «27» февраля 2020 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 11 от «11» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 6 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «29» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

Бег 100 м

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

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

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

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

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

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

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

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

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)

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

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

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

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

Метание гранаты

Для контрольного норматива используется граната весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши).
Метание гранаты проводиться на ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты.
Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания; снаряд не попал в «коридор»; попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Поднимание туловища из положения, лежа на спине

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

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

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

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

Бег 2000 м (девушки) и 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.

Требования к ведению дневника самоконтроля

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

картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.

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

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

4. Систематическое предъявление «Дневника самоконтроля» преподавателю.

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

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

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

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

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

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

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

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

Оформление дневника самоконтроля

		Дата						
	Показатели:							
1	Самочувствие							
2	Настроение							
3	Аппетит							

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

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

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

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

Критерии оценки ведения дневника самоконтроля:

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

Критерии формирования оценки и шкала оценивания дневника самоконтроля:

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

Методика проведения

Производственной гимнастики, подвижных игр, вводной гимнастики, комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура).

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

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

Критерии формирования оценки и шкала оценивания проведения методического раздела:

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

Посещение практических занятий

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

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

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

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
Посещение практических занятий 2 семестр	От 0 до 27 баллов
Посещение практических занятий 3 семестр	От 0 до 28 баллов
Посещение практических занятий 4 семестр	От 0 до 27 баллов
Посещение практических занятий 5 семестр	От 0 до 28 баллов
Посещение практических занятий 6-7 семестры	От 0 до 19 баллов
Активность на занятии 2 семестр	От 0 до 13 баллов
Активность на занятии 3 семестр	От 0 до 12 баллов
Активность на занятии 4 семестр	От 0 до 13 баллов
Активность на занятии 5 семестр	От 0 до12 баллов
Активность на занятии 6-7 семестры	От 0 до 21 балла
Отсутствие на занятии	0 баллов

Участие в физкультурно-спортивной работе

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

Критерии формирования оценки и шкала оценивания:

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