

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Таганрогского института
имени А. П. Чехова (филиала)
РГЭУ (РИНХ)
_____ С. А. Петрушенко
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы бакалавриата
37.03.01.02 Психологическое консультирование и коучинг

Для набора 2025 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6	12	12
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	6	6	6	6	12	12
Сам. работа	158	158	158	158	316	316
Итого	164	164	164	164	328	328

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна; Доц., Лебединская Ирина Герардовна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование физической культуры личности, способной целенаправленно использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, обладающей практическими навыками межличностного общения, способной к коммуникации, толерантному отношению к окружающим
-----	---

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7:	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1:	Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности
УК-7.2:	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
<ul style="list-style-type: none"> – средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1); – формы занятий физическими упражнениями (соотнесено с индикатором УК-7.1); – методику планирования и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (соотнесено с индикатором УК-7.1); – методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1); – основы формирования физической культуры личности студента (соотнесено с индикатором УК-7.2); – физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач (соотнесено с индикатором УК-7.2); – способы организации физкультурно-спортивной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.2); – средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека (соотнесено с индикатором УК-7.2).
Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> – рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1); – планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (соотнесено с индикатором УК-7.1); – организовать место для занятий физическими упражнениями (соотнесено с индикатором УК-7.1); – применять методы самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1); – организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2); – работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.2); – использовать физические упражнения для пропаганды здорового образа жизни в социальной и профессиональной среде (соотнесено с индикатором УК-7.2); – планировать учебную и внеучебную деятельность для организации тренировочных занятий по избранному виду спорта (соотнесено с индикатором УК-7.2).
Владеть:
<ul style="list-style-type: none"> – средствами и методами физического воспитания, позволяющими составлять комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, на адаптационные ресурсы организма человека, на укрепление здоровья (соотнесено с индикатором УК-7.1); – физическими упражнениями профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1); – простейшими формами контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1); – способами организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2); – методами самоконтроля (соотнесено с индикатором УК-7.2).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов. Роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. В основе гигиенических требований к оздоровительным физическим упражнениям лежат общие принципы непрерывности, комплексности, адекватности. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Средства и методы физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы организации самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Спорт в жизни студента. Основы врачебного контроля и самоконтроля.	Лекционные занятия	2	6	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений. Способы овладения жизненно необходимыми умениями и навыками. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
2.1	Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Определение и оценка двигательных способностей человека. Методика коррекции осанки и плоскостопия. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Методические особенности проведения зарядки (гигиенической гимнастики) с предметом и без предмета. Атлетическая гимнастика. Методика освоения различных типов дыхания. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Простейшие методики самооценки работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Схема оценки степени утомления (по С. Н. Кучкину и В. М. Ченегину, 1981)	Самостоятельная работа	2	32	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
Раздел 3. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Подвижные игры.					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
3.1	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности: оздоровительной, рекреационной, восстановительной, тренирующей, корригирующей и др. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Разработка плана-конспекта для проведения подвижной игры (определенной целевой направленности)	Самостоятельная работа	2	32	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
Раздел 4. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика: основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
4.1	Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Основы техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Основы техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по выражу,	Самостоятельная работа	2	32	УК-7 УК-7.1 УК-7.2

	<p>финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Кроссовая подготовка, ее цель и задачи.</p> <p>Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки.</p> <p>Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы.</p> <p>Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции.</p> <p>Основы техники прыжков в длину с места и с разбега</p>				
--	--	--	--	--	--

Раздел 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
5.1	<p>Студенческий спорт, его организационные особенности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.</p> <p>Волейбол. Основные приемы техники спортивной игры волейбол: стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача; верхние и нижние передачи мяча. Освоение правил спортивной игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий волейболом.</p> <p>Баскетбол. Основные приемы техники спортивной игры баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; держание мяча, ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, одной (правой, левой) от плеча, передачи в пол, передачи мяча с места и в движении; ведение мяча шагом, бегом в среднем темпе. Освоение правил спортивной игры. Приобретение навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим в процессе занятий спортивной игрой баскетболом.</p>	Самостоятельная работа	2	32	УК-7 УК-7.1 УК-7.2

Раздел 6. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Участие в соревновательной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
6.1	<p>Теория и методика избранного вида спорта. Освоение простейших правил судейства, с целью приобретения знаний, умений и навыков для проведения соревнований по избранному виду спорта. Знакомство с нормативными требованиями и методикой выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре колен (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.)</p>	Самостоятельная работа	2	16	УК-7 УК-7.1 УК-7.2

Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
7.1	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Упражнения ОФП, СФП.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.</p> <p>Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.</p>	Самостоятельная работа	2	14	УК-7 УК-7.1 УК-7.2

Раздел 8. Базовое физическое воспитание. Физическая культура студента					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
8.1	Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации". Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе. Комплексная оценка физического здоровья. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья. Ведение дневника самоконтроля.	Лекционные занятия	3	4	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
8.2	Содержание и методика проведения тренировочного занятия оздоровительной направленности. Программа оздоровительного бега Н. М. Амосова. Программа оздоровительного бега К. Купера. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега. Предупреждение травматизма.	Лекционные занятия	3	2	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
8.3	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов. Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силовых способностей и общей выносливости. Методические основы составления комплексов физических упражнений для использования в режиме дня.	Самостоятельная работа	3	38	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
8.4	Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время	Самостоятельная работа	3	30	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
Раздел 9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
9.1	Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Производственная гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	Самостоятельная работа	3	38	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
Раздел 10. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе. Профилактика травматизма средствами физической культуры					
№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
10.1	Футбол. Основные приемы техники спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводки соперника, удары по воротам. Освоение правил спортивной игры. Бадминтон. Основные приемы техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Освоение правил спортивной игры. Способы формирования навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим с использованием спортивных игр. Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом	Самостоятельная работа	3	48	УК-7 УК-7.1 УК-7.2
Раздел 11. Зачет					

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
11.1	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	3	4	УК-7 УК-7.1 УК-7.2

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
3	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993
4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
5	Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873
6	Поваляева Г. В., Сыромятников О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888
7	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф.	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370
8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456
9	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640
10	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271
11	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142
12	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
13	Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422
14	Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661
15	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215
16	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645
17	Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г.	Физическая культура студента: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357
18	Ширшова, Е. О., Волков, А. В.	Спортивные игры: учебно-практическое пособие	Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010	http://www.iprbookshop.ru/23931.html
19	Мостовая, Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие для высшего образования	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016	http://www.iprbookshop.ru/65717.html
20	Мудриевская, Е. В.	Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2021	http://www.iprbookshop.ru/107083.html

5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Амосова Т. Ю.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: научно-популярное издание	Москва: РИПОЛ классик, 2008	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54534
2	Котешева И. А.	Гимнастика для женщин: научно-популярное издание	Москва: Владос-Пресс, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56603
3	Мелихов В. В.	Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах: учебное пособие	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210
4	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Гераськин А. А., Шалаев О. С.	Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874
5	Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В.	Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903
6	Адейми Д. П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631
7	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол: начальное обучение: учебное пособие	Москва: Спорт, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415
8	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
9	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299
10	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методический комплекс	Челябинск: ЧГАКИ, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492140
11	Эммерт М. С., Фади́на О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420
12	Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425
13	Скороходова Н. Н., Магун Т. Я.	Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577153
14	Горбачева, О. А.	Подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017	http://www.iprbookshop.ru/73253.html
15	Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикотя, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд России	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017	http://www.iprbookshop.ru/81709.html
16	Ерёмина, Л. В.	Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018	http://www.iprbookshop.ru/87205.html
17	Мульгин, Е. А.	Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020	http://www.iprbookshop.ru/106155.html

5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;

- экран / интерактивная доска.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
код и наименование компетенции			
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<i>УК-7.1: Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности</i>			
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки; – формы занятий физическими упражнениями; – методику планирования и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности; – методы организации самоконтроля 	<p>Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и совершенствования учебного материала. Знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы</p>	<p>Ведет подготовку к учебным занятиям, используя учебную и дополнительную литературу. Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала. Способен дать оценку выполненным заданиям</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальное задание, П – проект</p>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки; – планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; – организовать место для занятий фи- 	<p>Способен рационально подбирать и использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки при освоении нового и совершенствовании пройденного материала проявляет активность. Способен поддерживать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности. Самостоятель-</p>	<p>Грамотное выполнение учебных заданий, способность поддерживать высокий уровень мотивации. Демонстрирует приобретенные умения. Способен дать оценку выполненным учебным заданиям</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальное задание, П – проект</p>

<p>зическими упраж- нениями; – применять методы самоконтроля во время и после заня- тий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>но принимает ситу- ационные решения во время выполнения учебных заданий</p>		
<p><i>Владеть:</i> – средствами и ме- тодами физического воспитания, позво- ляющими состав- лять комплексы фи- зических упражне- ний с учетом их воз- действия на функ- циональные и дви- гательные возмож- ности человека, на адаптационные ре- сурсы организма человека, на укреп- ление здоровья; – физическими упражнениями про- фессионально-при- кладной физической подготовки; – простейшими фор- ма контроля за со- стоянием здоровья и физической подго- товленностью во время и после заня- тий физической культурой и спор- том</p>	<p>Демонстрирует вла- дение навыками при выполнении учебных заданий. Способен поддерживать пси- хологический климат при работе в команде (учебной группе)</p>	<p>Своевременное вы- полнение учебных заданий, творческий подход. Способ- ность отстаивать свою точку зрения. Способность рабо- тать в коллективе (учебной группе)</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуаль- ное задание, П – проект</p>
<p><i>УК-7.2: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике</i></p>			
<p><i>Знать:</i> – основы формиро- вания физической культуры личности студента; – физические упражнения, направленные на решение оздоро- вительных, образова- тельных и воспита-</p>	<p>Знает средства и ме- тоды физического воспитания, позво- ляющие поддержи- вать здоровый образ жизни в социальной и профессиональной практике</p>	<p>Полнота и содержа- тельность ответа во время устного опро- са. Демонстрирует приобретенные зна- ния и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовани- и пройденного материала. Способен</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуаль- ное задание, П – проект</p>

<p>тельных задач; – способы организации физкультурно-спортивной деятельности; – средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека</p>		<p>дать оценку выполненным заданиям</p>	
<p><i>Уметь:</i> – работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности; – использовать физические упражнения для пропаганды здорового образа жизни в социальной и профессиональной среде; – планировать учебную и внеучебную деятельность для организации тренировочных занятий по избранному виду спорта</p>	<p>Способен использовать средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни. Понимает значимость физической культуры и спорта.</p>	<p>Самостоятельность на учебных занятиях. Способность самостоятельно составить план индивидуального занятия физическими упражнениями и осуществить самоконтроль за физической нагрузкой</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальное задание, П – проект</p>
<p><i>Владеть:</i> – средствами и методами, позволяющими организовывать индивидуальные занятия различной целевой направленности, связанные с физической культурой и спортом; – способами организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности; – методами самоконтроля</p>	<p>Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов физического воспитания во время планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Владеет методами самоконтроля, способен дать оценку физической подготовленности, приобретенным двигательным умениям и навыкам. Способен использовать сред-</p>	<p>Своевременная сдача учебных заданий. Самостоятельное планирование комплекса физических упражнений и организация места для проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности. Демонстрация средств и методов самоконтроля, способность дать оценку качеству приобретенных двигательных навыков</p>	<p>О – опрос, ИЗ – индивидуальное задание, П – проект</p>

	ства профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности		
--	--	--	--

1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

3 семестр – зачет.

Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет):

- студент понимает сущность физической культуры и ее места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- готов поддерживать уровень физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, способен работать в команде;
- при ответах на вопросы формулирует их полно, грамотно и обоснованно;
- владеет системой знаний об основах здорового образа жизни.

Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)

- студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья;
- студент не понимает сущности физической культуры и не может определить ее место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает на них не по существу;
- не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.
4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

6. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
9. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
10. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; кроссовая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (бег 100 м).
13. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: тактическое построение бега на средние и длинные дистанции, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование. Техника бега на средние и длинные дистанции.
14. Контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) по силовым видам и определению гибкости. Техника выполнения контрольных нормативов (контрольных упражнений-тестов): подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – муж.; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклоны туловища.
15. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка, ее цели и задачи.
16. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега, особенности передачи эстафетной палочки.
17. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
18. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
19. Привести примеры упражнений для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
20. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
21. Привести примеры упражнений для снятия утомления после напряженного учебного труда.
22. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Основы самомассажа.
24. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
25. Баскетбол. Правила игры, техника безопасности.
26. Волейбол. Правила игры, техника безопасности.
27. Футбол. Правила игры, техника безопасности.
28. Бадминтон. Правила игры, техника безопасности.
29. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах вида спорта, выбранного студентом. Привести примеры физических упражнений специфичных для избранного вида спорта.
30. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.

31. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
32. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
33. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
34. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
35. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
36. Физическая культура в быту трудящихся.
37. Физическая культура в режиме трудового дня.
38. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
39. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
40. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
43. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
44. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
45. Формы и содержание самостоятельных занятий.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития.
48. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческих спортивные организации.
49. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной подготовки студентов.
50. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Критерии оценивания:

Устный опрос, представляет собой контрольное задание, которые состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 25 баллов.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
25 баллов	Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
20 баллов	Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе
15 баллов	Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответа на дополнительные вопросы
10 баллов	Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверен-

	ность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы
5 баллов	Ответ на вопрос не верный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы
0 баллов	Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время людей, занимающихся умственным трудом.
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих бакалавров, активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

29. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
32. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряженной физической тренировки.
33. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
34. Утомление при физической и умственной работе.
35. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
36. Биологические ритмы и работоспособность.
37. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
38. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
39. Формирование физической культуры личности студента средствами физической культуры и спорта.
40. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
41. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
42. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
43. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
44. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
45. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
46. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
47. Здоровый образ жизни и его составляющие.
48. Критерии эффективности здорового образа жизни.
49. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
50. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
51. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
52. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
53. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
54. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
55. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
56. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
57. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
58. Основные формы занятий физическими упражнениями.
59. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.

60. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Критерии оценивания:

Устный опрос состоит из двух вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 5 баллов.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
5	На вопрос студентом дан полный ответ. На дополнительный вопрос студент кратко и точно ответил, привел пример из собственной практической деятельности
4	На вопрос дан достаточно полный ответ. На дополнительный вопрос студент дал не полный ответ, ему потребовалась помощь со стороны педагога. Студент не смог привести пример из собственной практической деятельности
3	Для ответа на вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент смог привести пример из практической деятельности
2	Ответ на вопрос был дан неполный. Для ответа студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент не смог привести пример из практической деятельности
1	Студент не смог ответить на вопрос. Для ответа на дополнительный вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Студент попытался привести пример из практической деятельности

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Методико-практические задания:

Вариант 1.

Методические основы составления индивидуальных программ разной целевой направленности.

Задание 1. Разработать комплекс гигиенической гимнастики (зарядки) с предметом (скакалка, обруч, мяч и др. – по желанию студента).

Задание 2. Разработать комплекс гигиенической гимнастики (зарядки) без предмета.

Задание 3. Разработать индивидуальную программу оздоровительной направленности.

Задание 4. Разработать индивидуальную программу рекреационной направленности.

Задание 5. Разработать индивидуальную программу восстановительной направленности.

Вариант 2.

Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности.

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений рекреационной направленности.

Задание 2. Разработать комплекс физических упражнений, направленных на восстановление работоспособности человека.

Задание 3. Разработать комплекс физических упражнений тренирующей направленности.

Задание 4. Разработать комплекс физических упражнений корригирующей направленности.

Вариант 3.

Методика воспитания физических качеств средствами физической культуры и спорта.

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовых способностей.

Задание 2. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание общей выносливости.

Задание 3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание гибкости.

Задание 4. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание координационных способностей.

Задание 5. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых способностей.

Задание 6. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание скоростных способностей.

Вариант 4.

Задание 1. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) оздоровительной направленности.

Задание 2. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) тренировочной направленности.

Задание 3. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием подвижных игр (подвижные игры по выбору студента).

Задание 4. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием оздоровительного бега (вид двигательной активности по выбору студента).

Вариант 5.

Методика проведения комплексов специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня с учетом заданных условий и характера труда.

Задание 1. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемый в режиме рабочего дня для повышения общей работоспособности человека.

Задание 2. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности человека.

Задание 3. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для профилактики профессиональных заболеваний.

Задание 4. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для восстановления организма человека.

Задание 5. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения производственной гимнастики (вводной гимнастики).

Задание 6. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения физкультурминутки.

Задание 7. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения физкультурной паузы.

Критерии оценивания:

Самостоятельно разработать два комплекса физических упражнений. Комплексы физических упражнений должны быть разной целевой направленности (по заданию педагога) – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный комплекс физических упражнений.

<i>Баллы</i>	<i>Критерии оценки</i>
5	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, кратко объяснить целесообразность выполняемых физических упражнений; знает терминологию; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
4	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
3	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
2	Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, но в нем имеются неточности при выборе физических упражнений; студент демонстрирует неполные теоретические знания и методико-практические умения и навыки, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога
1	Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем имеются методические ошибки при выборе физических упражнений; студент демонстрирует слабые теоретические знания и методико-практические умения и навыки; испытывает затруднения при объяснении целесообразности применяемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов. Роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни

1. Здоровье и двигательная активность человека.
2. Гигиена физических упражнений.
3. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Планирование самостоятельных занятий.
6. Основные формы организации самостоятельных занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий женщин.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Основы врачебного контроля и самоконтроля.
10. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

***Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений.
Способы овладения жизненно необходимыми умениями и навыками.
Социально-биологические основы адаптации организма человека
к физической и умственной деятельности***

1. Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности.
2. Определение и оценка двигательных способностей человека.
3. Методика коррекции осанки и плоскостопия.
4. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.
5. Методика составления индивидуальных программ с рекреационной направленностью.
6. Методика составления индивидуальных программ с восстановительной направленностью.
7. Методические особенности проведения гигиенической гимнастики (зарядки) с предметом и без предмета.
8. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.
9. Методика освоения различных типов дыхания.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Раздел 3. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Подвижные игры

1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
2. Методические основы составления комплексов физических упражнений оздоровительной направленности.
3. Методические основы составления комплексов физических упражнений рекреационной направленности.
4. Методические основы составления комплексов физических упражнений, направленных на восстановление работоспособности человека.

5. Методические основы составления комплексов физических упражнений тренирующей направленности.
6. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями корригирующей направленности.
7. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр.
8. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств.
9. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.
10. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

Раздел 4. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика: основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности

1. Методика воспитания быстроты с использованием средств легкоатлетической направленности.
2. Методика воспитания силы с использованием средств легкоатлетической направленности.
3. Методика воспитания выносливости с использованием средств легкоатлетической направленности.
4. Методика воспитания гибкости с использованием средств легкоатлетической направленности.
5. Методика воспитания ловкости с использованием средств легкоатлетической направленности.

Раздел 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе

1. Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) оздоровительной направленности.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) тренировочной направленности.
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по игровым видам спорта.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта (по выбору студента).
7. Приобретение навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим в процессе занятий спортивной игрой (по выбору студента).

Раздел 6. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Участие в соревновательной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»

1. Методика выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» скоростной и скоростно-силовой направленности: бег 100 м, прыжок в длину с места.
2. Методика выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» силовой направленности: подтягивание на перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине, поднятие ног к перекладине, подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см).

Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

1. Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами.
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля.
3. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 8. Базовое физическое воспитание. Физическая культура студента

1. Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества.
2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.
3. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе.
4. Комплексная оценка физического здоровья.
5. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья.
6. Дневник самоконтроля.
7. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега.
8. Оценка гибкости. Методика проведения занятий, направленных на развитие гибкости.
9. Методика проведения занятий, направленных на развитие силовых способностей.
10. Методика проведения занятий, направленных на развитие общей выносливости.
11. Методические основы составления комплексов физических упражнений для использования в режиме дня.
12. Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности.
13. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
14. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время.

Раздел 9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания

1. Физическая культура в режиме трудового дня.
2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
3. Комплексы специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения общей и профессиональной работоспособности человека.
4. Комплексы специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня с целью профилактики и восстановления организма человека.
5. Методика проведения производственной гимнастики (вводной гимнастики).
6. Методика психорегулирующей тренировки.
7. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
9. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения.
10. Физическая культура в быту трудящихся.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Раздел 10. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе. Профилактика травматизма средствами физической культуры

1. Система студенческих спортивных соревнований.
2. Психологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
3. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
6. Способы формирования навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим с использованием игровых видов спорта.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
9. Профилактика спортивного травматизма.
10. Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах.
11. Методика проведения самомассажа.

Критерии оценивания проектной деятельности:

Рейтинговые баллы (суммарно)	80-31 (параметры выполнения)	30 и менее
---------------------------------	---------------------------------	------------

учитываются 3 параметра выполнения проекта	<i>и защиты проекта по балльно-рейтинговой шкале)</i>	
Итоговый уровень	Соответствие требуемому уровню освоения компетенций	Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций

	Критерии	Требования к качеству выполнения	Оценка в баллах
1	Оформление (структура проекта)	Критерии выражены отлично	20
		Критерии выражены хорошо	15
		Критерии выражены удовлетворительно	10
		Критерии отсутствуют	0
2	Показатели оценки освоения требуемых компетенций	Критерии выражены отлично	40
		Критерии выражены хорошо	25
		Критерии выражены удовлетворительно	15
		Критерии отсутствуют	0
3	Показатели оценки презентации и защиты проекта	Критерии присутствуют	20
		Критерии отсутствуют	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета.

Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.