

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)  
\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) 44.03.05.23 История и Обществознание

Для набора \_\_\_\_\_ года

Квалификация  
Бакалавр

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

Курс
Вид занятий

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2023 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна; канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна; канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович; Доц., Хвалебо Галина Васильевна; Доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна; Доц., Занина Татьяна Николаевна; 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

<b>УК-7.1:</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
<b>УК-7.2:</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
<b>УК-7.3:</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
<b>УК-7.4:</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы формирования физической культуры личности студента;</li> <li>– средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека;</li> <li>– наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;</li> <li>– способы организации физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>– средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;</li> <li>– методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;</li> <li>– способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;</li> <li>– методику оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; регулирование психических состояний человека;</li> <li>– способы планирования тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности;</li> <li>– методику организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности;</li> <li>– способы оценки приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности</li> </ul>
<b>Уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;</li> <li>– подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;</li> <li>– выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности;</li> <li>– использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;</li> <li>– организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>– провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни;</li> <li>– использовать средства и методы физического воспитания при планировании занятий физической культурой или спортом, направленные на повышение функциональных и двигательных возможностей;</li> <li>– дать оценку и при необходимости провести коррекцию осанки, используя комплекс физических упражнений, разработанный самостоятельно;</li> <li>– провести малые формы физического воспитания: физкультурные паузы, физкультурные минутки;</li> <li>– составить комплекс физических упражнений и провести его для снятия утомления во время или после напряженного учебного труда;</li> <li>– провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения;</li> <li>– регулировать психические состояния при помощи методов саморегуляции, с использованием методики психорегулирующей тренировки</li> </ul>

**Владеть:**

- организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использования средств и методов, позволяющих контролировать физическое развитие и физическую подготовленность человека;
- организации и проведения самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики;
- проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- составления комплексов, для проведения малых форм физического воспитания: физкультурных пауз, физкультурных минуток;
- использования методов регуляции психических состояний, используя методы саморегуляции;
- проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки;
- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- проведения самоконтроля, используя методы саморегуляции, психорегулирующей тренировки

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------

**4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

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

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****5.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.5	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274873</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.6	Поваляева Г. В., Сыромятникова 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274888</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.7	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.9	Гриднев В. А., Шпагин С. В.	Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.10	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.11	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.12	Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572422</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.13	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573661</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.14	Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.15	Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М.	Физическая культура: волейбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576645</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.16	Ширшова, Е. О., Волков, А. В.	Спортивные игры: учебно-практическое пособие	Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/23931.html">http://www.iprbookshop.ru/23931.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.17	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 (МАБИБ), 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65717.html">http://www.iprbookshop.ru/65717.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.18	Мудриевская, Е. В.	Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2021	<a href="http://www.iprbookshop.ru/107083.html">http://www.iprbookshop.ru/107083.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Амосова Т. Ю.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: научно-популярное издание	Москва: РИПОЛ классик, 2008	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=54534">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=54534</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Котешева И. А.	Гимнастика для женщин: научно-популярное издание	Москва: Владос-Пресс, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56603">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56603</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274874">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274874</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274903</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.6	Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н.	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно- методическое пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275631">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275631</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол: начальное обучение: учебное пособие	Москва: Спорт, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430415">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430415</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.8	Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н.	Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие	Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459507</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методический комплекс	Челябинск: ЧГАКИ, 2004	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492140">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492140</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Эммерт М. С., Фаина 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.12	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.13	Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание: учебное пособие	Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.14	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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.15	Скорородова 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	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577153</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.16	Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г.	Физическая культура студента: учебное пособие	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=600357">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=600357</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.17	Горбачева, О. А.	Подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/73253.html">http://www.iprbookshop.ru/73253.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.18	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.19	Ерёмина, Л. В.	Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87205.html">http://www.iprbookshop.ru/87205.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.20	Мульгин, Е. А.	Самостоятельная физическая подготовка: учебно-методическое пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020	<a href="http://www.iprbookshop.ru/106155.html">http://www.iprbookshop.ru/106155.html</a> неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

### 5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

### 5.5. Учебно-методические материалы для студентов 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 (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24х12; 18х9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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