

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)»



Петрушенко С. А.

2024 г.

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

направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) 44.03.05.40 Биология и География

Для набора 2024 года

Квалификация
Бакалавр

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

Курс
Вид занятий

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 29.08.2024 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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

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
ЛП.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 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.2	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.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 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2014	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
ЛП.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 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.7	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковырина 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 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.8	Губа В. П., Лексаков А. В.	Теория и методика футбола: учебник	Москва: Спорт, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.11	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: ЧГАКИ, 2013	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.13	Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковырина Е. Ю.	Подвижные игры: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 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	http://www.iprbookshop.ru/23931.html 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	http://www.iprbookshop.ru/65717.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.18	Мудриевская, Е. В.	Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2021	http://www.iprbookshop.ru/107083.html 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54534 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Котешева И. А.	Гимнастика для женщин: научно-популярное издание	Москва: Владос-Пресс, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56603 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.7	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол: начальное обучение: учебное пособие	Москва: Спорт, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.9	Губа В. П.	Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник	Москва: Спорт, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.10	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методический комплекс	Челябинск: ЧГАКИ, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492140 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.11	Эммерт М. С., Фагина 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 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.15	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 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	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.17	Горбачева, О. А.	Подвижные игры: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017	http://www.iprbookshop.ru/73253.html 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	http://www.iprbookshop.ru/81709.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.19	Ерёмина, Л. В.	Спортивные игры в вузе. Волейбол: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018	http://www.iprbookshop.ru/87205.html 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	http://www.iprbookshop.ru/106155.html 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.