

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Филиал АГУ в г. Знаменск Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

 Б.В. Рыкова
« 4 » июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой педагогики,
психологии и гуманитарных дисциплин

 Б.В. Рыкова
« 4 » июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Составители:	Рудакова С.П., ст. преподаватель кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин; Подосинникова О.П., доцент, к.п.н., доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль) ОПОП	Дошкольное и начальное образование
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	очная
Год приема	2020
Курс	1,2,3

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части дисциплин.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- «Физическая культура».

Знать:

- цель и задачи дисциплины «Физическая культура»;
- историю развития физической культуры и спорта.

Уметь:

- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальных (УК): Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК - 7.

Таблица 1
Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК - 7	ИУК 7.1.1 о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.2.1 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.3.1 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – в очной форме обучения бакалавриата составляет: 328 академических часов.

Формой итогового контроля в – 2,3,4,5,6 семестрах является зачет.

Распределение студентов по учебным отделениям.

В процессе освоения дисциплины (модуля) обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта, которое осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра/учебного года. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и лечебное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

В медицинскую группу - ЛФК зачисляются студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий временно или на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья временно или на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки.

Таблица 2
Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоятель ная работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточ ой аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
Курс									
Легкая атлетика.									
1	Основы здорового образа жизни студента. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	1		5			1	опрос
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	2	2		5			1	Опрос, игровые технологии
3	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Обучение специальным беговым и прыжковым упражнениям (СБУ и СПУ).	2	3		5			1	наблюдение
4	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Обучение технике низкого старта. Совершенствование СБУ и СПУ. Тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.	2	4		5				контрольный двигательный тест
5	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно-силовых качеств. Бег – 100м.	2	5		5			1	контрольный двигательный тест
6	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта.	2	6		5				наблюдение
7	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на общую выносливость. Девушки - бег 1000м. Юноши -	2	7		5			1	контрольный двигательный тест

	бег 1000м.								
Гимнастика. Общая физическая подготовка.									
8	Роль гимнастических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм и их профилактика.	2	8		5			1	Реферат
9	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками с помощью упражнений гимнастики. Круговая тренировка.	2	9		5			1	Реферат
10	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания).	2	10		5			1	контрольный двигательный тест
11	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса – поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за мин.)	2	11		5			1	контрольный двигательный тест
12	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей – приседания (кол-во раз за мин.)	2	12		5			1	контрольный двигательный тест
13	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей – приседания (кол-во раз за мин.)	2	13		5			1	контрольный двигательный тест
Спортивные игры. Баскетбол									
14	Развитие ловкости. Передача и ловля б/б мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча.	2	14		5			1	наблюдение
15	Правила соревнований. Подвижные игры подводящие к игре в б/б «2 капитана».	2	12		5			1	тестирование
16	Обучение тактическим приемам. Подвижные игры, подводящие к игре в б/б «6 передач».	2	16		5			1	наблюдение
17	Развитие выносливости. Учебные игры в б/б.	2	17		5			1	наблюдение
18	Учебные игры, контрольный тест: броски б/б мяча в кольцо с штрафной линии.	2	18		9			1	контрольный двигательный тест
2 курс									
Легкая атлетика.									
19	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	3	1-2		5			1	собеседование

20	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3	3-4	5		1	Реферат
21	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Совершенствование СБУ и СПУ, переменный бег. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	3	5-6	5		1	наблюдение
22	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно-силовых качеств, бег- 100м.	3	7-8	5		1	контрольный двигательный тест
23	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	3	9-10	5		1	наблюдение
24	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на общую выносливость. Девушки- 1000м. Юноши-1000м	3	11-112	5		1	контрольный двигательный тест
25	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СПУ. Контрольный тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.	3	13-14	5		1	контрольный двигательный тест
Гимнастика. Общая физическая подготовка.							
26	Особенности проведения занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся (люди с отклонениями в состоянии здоровья). Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты.	3	15-16	5		1	собеседование
27	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Развитие координации. Контрольный тест определяющий развитие координационных способностей – челночный бег, 8x9м.	3	17-18	5		1	контрольный двигательный тест
28	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса- поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин.)	4	1-2	5		1	контрольный двигательный тест
29	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания), контрольный тест на развитие силы мышц ног (приседания за мин.)	4	3-5	5		1	контрольный двигательный тест

30	Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания)	4	6-7		5			1	контрольный двигательный тест
Спортивные игры. Волейбол									
31	История развития волейбола. Волейбол в системе физического воспитания. Правила игры и методика судейства.	4	8-10		5			1	опрос
32	Площадка для игры. Техника игры в волейбол. Обучение стойкам и перемещениям. Подвижные игры.	4	11-12		5			1	опрос
33	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	4	13-14		5			1	тестирование
34	Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	4	15-16		5			1	тестирование
35	Обучение подаче (нижняя, боковая, верхняя). Подвижные игры.	4	17-18		12			1	тестирование
3 курс									
Легкая атлетика.									
36	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов (ППФП) Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	5	1-3		5			1	собеседование
37	Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	5	4-6		5			1	собеседование
38	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	5	7		5			1	наблюдение
39	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Обучение технике низкого старта. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.	5	8		5			1	контрольный двигательный тест
40	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно- силовых качеств. Бег- 100м.	5	9		5			1	контрольный двигательный тест
41	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	5	10		5			1	наблюдение
42	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ, контрольный тест на	5	11-12		5			1	контрольный двигательный тест

	общую выносливость. Девушки- бег 1000м. Юноши- бег 1000м.								
Гимнастика. Общая физическая подготовка.									
43	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	5	13-14		5			1	собеседование
44	Круговая тренировка. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	5	15		5			1	наблюдение
45	Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Развитие координации. Контрольный тест определяющий развитие координационных способностей – челночный бег, 8х9м.	6	1-2		5			1	контрольный двигательный тест
46	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса- поднятие и опускание туловища из положения лежа со скручиванием корпуса, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин.)	6	3-4		5			1	контрольный двигательный тест
47	Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания), контрольный тест на развитие силы мышц ног (приседания за мин.)	6	5-6		5			1	контрольный двигательный тест
Спортивные игры.									
48	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов в нападении (волейбол).	6	7-8		5			1	тестирование
49	Развитие силы. Применение технических навыков в игровой деятельности (баскетбол).	6	9-10		5			1	тестирование
50	Развитие скоростных качеств. Двусторонние игры (волейбол).	6	11-12		5			1	тестирование
51	ОФП. Игры с применением баскетбола. Учебные игры.	6	13-14		5			1	тестирование
52	ОФП, развитие физических качеств. Учебные игры (волейбол, баскетбол).	6	15-16		12			1	тестирование
ИТОГО					278			50	Зачет

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, семинары, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по темам.

Таблица 3
Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции	
		УК-7	общее количество компетенций
1 курс			
Легкая атлетика	40	+	1
Гимнастика	36	+	1
Спортивные игры	34	+	1
2 курс			
Легкая атлетика	42	+	1
Гимнастика	30	+	1
Спортивные игры	37	+	1
3 курс			
Легкая атлетика	42	+	1
Гимнастика	30	+	1
Спортивные игры	37	+	1
Итого	328		

Краткое содержание учебной дисциплины.

Теоретический раздел

Учебный материал раздела предусматривает освоение мировоззренческой системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности с целью их творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социальной деятельности.

Первый год обучения

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Второй год обучения

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1 часть. Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.

2 часть. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, самоконтроль.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося.

Третий - год обучения

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.

1 часть. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.

2 часть. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Основные понятия: производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно – тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма.

Правила проведения самостоятельной разминки. Подбор упражнений, их дозировка и техника выполнения. Бег сериями на различные короткие дистанции, переменный бег, равномерный бег 10-12 минут, кроссовый бег. Основные правила организации и проведения спортивных соревнований.

Развитие двигательных качеств: Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения в метании набивных мячей, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения со снарядами, со скакалкой, подвижные и спортивные игры, повторный Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Требования к студентам:

- Знать основы составления комплексов в зависимости от направленности, требования к их проведению и физиологическое действие физических упражнений на организм.

- Уметь составлять и записывать в соответствии с требованием гимнастической терминологии комплексы упражнений и проводить их с малыми группами.
- Владеть методикой проведения занятий с группой.

Учебно-тренировочные занятия.

Базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

Гимнастика. Теоретические сведения. Роль гимнастических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Гимнастическая терминология, составление комплексов упражнений различной направленности, их запись и графическое изображение. Методические основы составления комплексов упражнений различной направленности: утренняя гигиеническая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика, коррегирующая гимнастика. Средства и методы физического воспитания. Физические качества, средства и методы их развития. Основные причины травм и их профилактика. Основы самоконтроля. Основы техники массажа и самомассажа.

Требования к студентам:

1. Знать основы спортивной тренировки.
2. Уметь самостоятельно выполнять разминку и провести ее с малой группой.
3. Выполнять учебные зачетные нормативы.

Спортивные игры. Теоретические сведения. Правила проведения разминки в спортивных играх: общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения. Основы теории и тактики игры. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Правила игры. Судейство соревнований.

Волейбол. Специальные и подготовительные упражнения. Технические приемы в волейболе (передача, подача, блок, атакующий удар) в парах, стоя на месте и перемещением по площадке. Умения и навыки. Подвижные игры. Эстафеты. Двусторонняя игра.

Требования к студентам:

1. Знать правила игры и судейства.
2. Уметь провести соревнования между командами учебной группы.
3. Выполнить учебные нормативы по технике игры.

Баскетбол. Специальные и подготовительные упражнения. Специальные упражнения для кистей рук. Перемещение по площадке бегом, приставными шагами, подскоками, прыжками, шагом. Прыжки в движении толчком, одной ногой, с доставанием предметов, щита, корзины. Упражнения с мячом различного веса и объема. Подвижные игры. Эстафеты. Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Требования к студентам:

- Знать правила игры и технические приемы игры.
- Уметь выполнять любой прием, названный преподавателем.
- Выполнять учебные нормативы.

Методико-практический раздел

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Первый курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Второй курс

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Третий - курс

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Контрольный раздел

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве теоретической и методической подготовленности, о степени и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, позволяет выявить уровень сформированности физической культуры личности студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения

Данная дисциплина состоит из практических, учебно-тренировочных занятий, которые направлены на формирование здорового образа жизни студентов, развивают их мотивацию к занятию физкультурой и спортом, объединяют теоретические знания по физическому развитию человека и умения, навыки развивающих и оздоровительных упражнений.

Студенты заблаговременно знакомятся с планом занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к учебно-тренировочной работе. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, связанных с физическим развитием; внимательно прочитать литературу по этой теме; делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать.

Практическое занятие помогает студентам развить двигательные навыки, способствует развитию умения самостоятельно работать с нормативами, освоению студентами опытом судейства и организации соревнований, приобретению навыков физического самосовершенствования, здоровьесберегающего педагогического подхода. Преподавателю же работа студентов на учебно-тренировочных занятиях позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают курса физической культуры.

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособ. / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.
 2. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>
 3. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2017г. учебное пособие - CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
 4. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2018. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html> (ЭБС «Консультант студента»).
- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информсистем». <https://library.asu.edu.ru>
- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал - БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально сам учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

- подготовку к занятиям, включая изучение нормативной документации;
- выполнение индивидуальных домашних заданий по теме прошедшего занятия.

Таблица 4
Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов	Формы работы
1	Основы здорового образа жизни студента. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1	опрос
2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	1	Опрос, игровые технологии
3	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Обучение специальным беговым и прыжковым упражнениям (СБУ и СПУ).	1	наблюдение
4	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Обучение технике низкого старта. Совершенствование СБУ и СПУ. Тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.		контрольный двигательный тест
5	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно-силовых качеств. Бег – 100м.	1	контрольный двигательный тест
6	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта.		наблюдение
7	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на общую выносливость. Девушки - бег 1000м. Юноши - бег 1000м.	1	контрольный двигательный тест
8	Роль гимнастических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм и их профилактика.	1	Реферат
9	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками с помощью упражнений гимнастики. Круговая тренировка.	1	Реферат
10	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания).	1	контрольный двигательный тест
11	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса – поднятие и опускание	1	контрольный двигательный тест

	туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за мин.)		
12	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей – приседания (кол-во раз за мин.)	1	контрольный двигательный тест
13	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей – приседания (кол-во раз за мин.)	1	контрольный двигательный тест
14	Развитие ловкости. Передача и ловля б/б мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	наблюдение
15	Правила соревнований. Подвижные игры подводящие к игре в б/б «2 капитана».	1	тестирование
16	Обучение тактическим приемам. Подвижные игры, подводящие к игре в б/б «6 передач».	1	наблюдение
17	Развитие выносливости. Учебные игры в б/б.	1	наблюдение
18	Учебные игры, контрольный тест: броски б/б мяча в кольцо с штрафной линии.	1	контрольный двигательный тест
19	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1	собеседование
20	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	Реферат
21	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Совершенствование СБУ и СПУ, переменный бег. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	наблюдение
22	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно-силовых качеств, бег- 100м.	1	контрольный двигательный тест
23	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	1	наблюдение
24	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на общую выносливость. Девушки- 1000м. Юноши- 1000м	1	контрольный двигательный тест
25	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СПУ. Контрольный тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.	1	контрольный двигательный тест
26	Особенности проведения занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся (люди с отклонениями в состоянии здоровья). Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты.	1	собеседование
27	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Развитие координации. Контрольный тест определяющий развитие координационных способностей – челночный бег, 8х9м.	1	контрольный двигательный тест
28	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин.)	1	контрольный двигательный тест
29	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания), контрольный тест на развитие силы мышц ног (приседания за мин.)	1	контрольный двигательный тест
30	Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания)	1	контрольный двигательный тест
31	История развития волейбола. Волейбол в системе физического воспитания. Правила игры и методика судейства.	1	опрос

32	Площадка для игры. Техника игры в волейбол. Обучение стойкам и перемещениям. . Подвижные игры.	1	опрос
33	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	1	тестирование
34	Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	1	тестирование
35	Обучение подаче (нижняя, боковая, верхняя). Подвижные игры.	1	тестирование
36	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.	1	собеседование
37	Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	1	собеседование
38	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1	наблюдение
39	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Обучение технике низкого старта. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.	1	контрольный двигательный тест
40	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно- силовых качеств. Бег- 100м.	1	контрольный двигательный тест
41	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости.	1	наблюдение
42	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ, контрольный тест на общую выносливость. Девушки- бег 1000м. Юноши- бег 1000м.	1	контрольный двигательный тест
43	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	1	собеседование
44	Круговая тренировка. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	1	наблюдение
45	Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Развитие координации. Контрольный тест определяющий развитие координационных способностей – челночный бег,8х9м.	1	контрольный двигательный тест
46	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса- поднятие и опускание туловища из положения лежа со скручиванием корпуса, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин.)	1	контрольный двигательный тест
47	Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания), контрольный тест на развитие силы мышц ног (приседания за мин.)	1	контрольный двигательный тест
48	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов в нападении (волейбол).	1	тестирование
49	Развитие силы. Применение технических навыков в игровой деятельности (баскетбол).	1	тестирование
50	Развитие скоростных качеств. Двусторонние игры (волейбол).	1	тестирование
51	ОФП. Игры с применением баскетбола. Учебные	1	тестирование

	игры.		
52	ОФП, развитие физических качеств. Учебные игры (волейбол, баскетбол).	1	тестирование
ИТОГО		50	Зачет

К самостоятельной работе студентов также относятся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно

Эссе представляет собой оригинальное произведение объемом 10-15 страниц текста, посвященное какой-либо научной проблеме. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

При определении оценки за творческую работу (эссе) учитываются следующие критерии: четкость постановки проблемы в рамках заявленной темы; знание и логическое изложение фактического материала, знакомство с именами известных ученых; понимание отличия между известными подходами; понимание отличий между учебным, публицистическим, научно-популярным и научным текстами; умение вычленять причинно-следственные связи; способность анализировать текст; умение формулировать выводы и приводить конструктивные аргументы в их поддержку; проявление творческого и самостоятельного мышления; наличие навыков владения литературным языком, стиль и форма изложения материала; аккуратность и правильность оформления работы.

Творческая работа должна быть представлена преподавателю не позднее, чем за месяц до окончания аудиторных занятий. Эссе проверяется преподавателем и после краткой письменной рецензии ставится соответствующая оценка. В случае получения студентом неудовлетворительной оценки он обязан исправить отмеченные недостатки и вновь сдать работу преподавателю. Защита эссе происходит на практическом занятии или на консультации. По результатам защиты творческой работы (эссе) выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации по дисциплине (на экзамене).

Реферат – письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос – что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме

констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Конспектирование. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу). Данный тип конспектирования рекомендуется при подготовке к вопросам семинарского занятия.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Традиционные (практические занятия);
Игровые технологии;
Информационно-развивающие технологии;
Здоровьесберегающие технологии;
Личностно-ориентированные технологии.

6.2. Информационные технологии

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование Интернета в учебном процессе (использование информационного сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- использование электронной почты преподавателя;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.);
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.));
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной образовательной среды Moodle.

6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- Лицензионное программное обеспечение

Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Far Manager	Файловый менеджер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

- Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>
3. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>
Имя пользователя: AstrGU
Пароль: AstrGU
4. Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>
5. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ). <http://dvs.rsl.ru>
6. Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям

знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>

7. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>

8. Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ». В системе ГАРАНТ представлены федеральные и региональные правовые акты, судебная практика, книги, энциклопедии, интерактивные схемы, комментарии ведущих специалистов и материалы известных профессиональных изданий, бланки отчетности и образцы договоров, международные соглашения, проекты законов. Предоставляет доступ к федеральному и региональному законодательству, комментариям и разъяснениям из ведущих профессиональных СМИ, книгам и обновляемым энциклопедиям, типовым формам документов, судебной практике, международным договорам и другой нормативной информации. Всего в нее включено более 2,5 млн документов. В программе представлены документы более 13 000 федеральных, региональных и местных эмитентов. <http://garant-astrakhan.ru>

9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>

10. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>

11. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>

12. Официальный информационный портал ЕГЭ <http://www.ege.edu.ru>

13. Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <https://fadm.gov.ru>

14. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>

15. Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>

16. Российское движение школьников <https://рдш.рф>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 5
Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
<i>1 курс</i>			
1	<i>Легкая атлетика</i>	УК-7	наблюдение
2	<i>Гимнастика</i>	УК-7	контрольный двигательный тест
3	<i>Спортивные игры</i>	УК-7	тестирование
<i>2 курс</i>			
4	<i>Легкая атлетика</i>	УК-7	наблюдение
5	<i>Гимнастика</i>	УК-7	контрольный двигательный тест
6	<i>Спортивные игры</i>	УК-7	тестирование
<i>3 курс</i>			
7	<i>Легкая атлетика</i>	УК-7	наблюдение
8	<i>Гимнастика</i>	УК-7	контрольный двигательный тест
9	<i>Спортивные игры</i>	УК-7	тестирование

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 6
Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала,

«удовлетворительно»	требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 7
Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, хороший уровень спортивных умений и навыков
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Обязательные двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах					
	8	7	6	5	4	3
Бег 100 м	12,7	12,8 - 13,2	13,3 -13,7	13,8 - 14,7	14,8 - 15,7	15,8
Кросс 1000 м	3,40	3,41- 3,45	3,46- 3,50	3,51- 4,0	4,01- 4,10	4,11
Челночный бег 8*9 м	18,5	18,6 - 19,0	19,1 - 19,5	19,6 -20,5	20,6 -21,5	21,6
Прыжок в длину с места	260	259 - 255	254 - 250	249 -240	239 -230	229
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	32	30
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курса – со скручиванием	55	50	48	46	44	40
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	50	48	46	44	42	40

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах					
	8	7	6	5	4	3
Бег 100 м	15.6	15.7-16.1	16.2-16.6	16.7-17.6	17.7-18.6	18.7
Кросс 1000 м	5.0	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.40	5.41-5.59	6.0
Челночный бег 8*9 м	20.5	20.6-21.0	21.1-22.0	22.1-23.0	23.1-24.0	24.1
Прыжок в длину с места	195	194-190	189-180	179-170	169-160	159
Стигание / разгибание рук в упоре лежа (1 курс в упоре от скамейки)	21	20	19	18	17	15
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием	45	40	35	32	30	28
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	25	24	23	22	21	20

Обязательные двигательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах					
	8	7	6	5	4	3
Бег 100 м	13,7	13,8 - 14,2	14,3 -14,7	14,8 - 15,2	15,3 - 16,0	16,1
Кросс 1000 м	4,40	4,41- 4,45	4,46- 4,50	4,51- 5,10	5,11- 5,30	5,31
Челночный бег 8*9 м	20,5	20,6 - 21,0	21,1 - 21,5	21,6 -22,5	22,6 -23,5	23,6
Прыжок в длину с места	235	234 - 232	231 - 230	229 -220	219 -210	209
Стигание / разгибание рук в упоре лежа	30	28	32	24	22	20
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы. 3 курс – со скручиванием	45	40	38	36	34	30
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	50	48	46	44	42	40

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах					
	8	7	6	5	4	3
Бег 100 м	17.0	17.1-17.5	17.6-18.0	18.1-18.5	18.6-19.0	19.1
Кросс 1000 м	5.50	5.51-6.10	6.11-6.25	6.26-6.40	6.41-7.0	7.01
Челночный бег 8*9 м	22.5	22.6-23.0	23.1-24.0	24.1-25.0	25.1-26.0	26.1
Прыжок в длину с места	180	179-175	174-170	169-160	159-150	149
Стигание / разгибание рук в упоре лежа от скамейки	18	16	14	12	11	10
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	35	30	25	23	21	20
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь,	20	19	18	17	16	15

пятки прижаты к полу.						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

**Требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре.
1 курс 1 семестр.**

Тема	Содержание	Форма зачета	Сроки сдачи
1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Значение и содержание предмета «Физическая культура». Физическая культура личности. Цели и задачи физического воспитания. Значение занятий физическими упражнениями для специалистов системы образования.	Устный ответ	Сентябрь
2.Социально-биологические основы физической культуры.	Социальные функции физической культуры и спорта. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Роль медико-биологических дисциплин в использовании средств физической культуры.	Устный ответ	Октябрь
3.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и определяющие его факторы. Здоровый образ жизни. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.	Устный ответ	Ноябрь
4.Лечебная физическая культура по профилю заболевания.	Понятие ЛФК. Цели и задачи ЛФК. Влияние физических упражнений на реабилитацию и восстановление.	Реферат	Декабрь

2 курс 3 семестр.

Тема	Содержание	Форма зачета	Сроки сдачи
1.Двигательная активность и здоровье.	Двигательная активность, объем двигательной активности, норма двигательной активности. Гипокинезия, гиподинамия.	Устный ответ	Сентябрь
2.Профилактические и восстановительные средства в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Восстановление, врачебный контроль, самоконтроль, массаж, реабилитация. Средства восстановления.	Устный ответ	Октябрь
3 Основы методики массажа и самомассажа.	Массаж. Виды, техника, приемы массажа. Самомассаж.	Устный ответ	Ноябрь
4.Прославленные и знаменитые спортсмены Астраханской области.	История избранного вида спорта в Олимпийском движении. Биографическая справка.	Реферат	Декабрь

3 курс 5 семестр.

Тема	Содержание	Форма зачета	Сроки сдачи
1.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Профессионально-прикладная физическая подготовка; формы (виды), условия и характер труда; прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта.	Устный ответ	Сентябрь
2.Физическая культура в	Производственная физическая	Устный ответ	Октябрь

профессиональной деятельности специалиста.	культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональное утомление, заболевания и травматизм.		
3.Физическая культура и спорт в свободное время.	Основные формы занятий физической культурой в свободное время. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ).	Устный ответ	Ноябрь
4.Особенности занятий избранным видом спорта.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	Реферат	Декабрь

• курс 2 семестр.

Тема	Содержание	Форма зачета	Сроки сдачи
1. Баскетбол.	История развития. Основные правила, судейство.	Устный ответ	Февраль
2.Методы и принципы физического воспитания.	Общепедагогические и специфические методы. Методические принципы.	Устный ответ	Март
3.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), спортивная подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок.	Устный ответ	Апрель
4.Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.	Методы исследования физического развития и состояния здоровья. Метод стандартов и индексов. Самоконтроль.	Методико-практическая работа.	Май

• курс 4 семестр.

Тема	Содержание	Форма зачета	Сроки сдачи
1. Волейбол.	История развития. Основные правила, судейство.	Устный ответ	Февраль
2.Формы занятий упражнениями. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Построение и структура учебно-тренировочного процесса. Структура урока (конспект урока по ФК) Формы и содержание самостоятельных занятий.	Устный ответ	Март
3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений. Их цели и задачи.	Устный ответ	Апрель
4.Нетрадиционные – западные системы физических упражнений.	Нетрадиционные – западные системы физических упражнений, методика проведения, комплекс физических упражнений (одну по выбору)	Реферат	Май

• курс 6 семестр

Тема	Содержание	Форма зачета	Сроки сдачи

1.Физические качества человека.	Основные понятия. Средства и методы развития физических качеств	Устный ответ	Февраль
2.Программа направленного развития силовых способностей	Составить комплекс круговой тренировки	Устный ответ	Март
3.Современные –восточные оздоровительные виды гимнастики	Методика проведения оздоровительной гимнастики - комплекс физических упражнений (одну по выбору)	Реферат	Апрель
4. Зачет по предмету	Итоговая аттестация	Зачет	Май

Теоретические вопросы по дисциплине «Физическая культура».

- Физическая культура в жизни студента. Понятия: физическая культура, спорт, физическое совершенство.
- Ценности физической культуры жизненно необходимые умения и навыки.
- Социальные функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Терапевтический эффект движения.
- Физическое развитие и физическая подготовленность человека. Методы, индексы, стандарты.
- Педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов.
- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
- Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
- Двигательная активность и здоровье человека.
- Влияние образа, условий жизни на здоровье человека.
- Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
- Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- Средства физической культуры и спорта в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов, цели и задачи ОФП.
- Физические качества человека, основные понятия.
- Сила. Средства и методы развития.
- Выносливость. Средства и методы развития.
- Быстрота. Средства и методы развития.
- Гибкость. Средства и методы развития.
- Ловкость. Средства и методы развития.
- Методы физического воспитания.
- Формы занятий физическими упражнениями.
- Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
- Специальная физическая подготовка. Цели и задачи.
- Физическая подготовленность. Интенсивность физических нагрузок.
- Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

- Возможность и условия коррекции физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- Организация и методика проведения самостоятельных занятий.
- Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.
- Тренировочная нагрузка: объём интенсивность.
- ЧСС и пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки.
- Самоконтроль в процессе самостоятельных тренировочных занятий.
- Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
- Студенческий спорт, спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
- Современные системы физических упражнений и физкультурно-оздоровительных занятий.
- Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
- Спортивная классификация и правила соревнований по волейболу.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка её цели, задачи, средства.
- Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе, факторы, определяющие её содержание.
- Производственная физическая культура, её формы и содержание.
- Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
- Правила подбора физических упражнений в комплексы производственной гимнастики.
- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- Основы методики проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта.
- Самомассаж в процессе занятий физической культурой и спортом.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура».

- Процесс организации здорового образа жизни.
- Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
- Традиционные и нетрадиционные (восточные и западные) системы оздоровительной физической культуры.
- Лечебная физическая культура по профилю заболевания.
- Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
- Особенности занятий избранным видом спорта.
- Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой.
- Актуальные проблемы физической культуры в высших учебных заведениях.
- Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
- Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены — участники Олимпийских игр.

- Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
- Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
- Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
- Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.
- Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
- Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

В ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет» действует балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений студентов (БАРС). Успешность изучения каждого учебного курса в течение семестра оценивается, исходя из 100 максимальных возможных баллов. По дисциплине, итоговой формой отчетности для которой является экзамен, балльная оценка распределяется на две составляющие: семестровую (текущий контроль по учебной дисциплине в течение семестра) – 50 баллов, и экзаменационную – 50 баллов. В итоге суммарный рейтинговый балл освоения учебного курса за семестр на экзамене переводится в 4-балльную оценку, которая считается итоговой по учебному курсу в течение семестра и заносится в зачетную книжку студента.

Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по учебному курсу

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по 4- балльной шкале
90-100	5 (отлично), (зачтено)
85- 89	4 (хорошо), (зачтено)
75- 84	
70-74	
65-69	3 (удовлетворительно), (зачтено)
60-64	
Ниже 60 баллов	2 (неудовлетворительно), (не зачтено)

За преподавателем остается право установить критерии оценки за посещаемость и активность работы студента на занятиях. Общая сумма поощрительных баллов за данные мероприятия не может составлять более 10 баллов. Кроме этого для поддержания учебной дисциплины предусмотрена система штрафов студентов. До начала занятий по учебному курсу преподаватель составляет технологическую карту, в которой отражается порядок начисления баллов за контрольные мероприятия, бонусы и штрафы. Технологическая карта доводится до сведения каждого студента на первом занятии.

Примерная технологическая карта ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Направление подготовки: Педагогическое образование

Дисциплина: **Физическая культура и спорт**

Курс: I, II, III; II, III, IV, V, VI семестр

Кафедра: педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

Преподаватели: **Подосинникова О.П., доцент, к.п.н., доцент кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин; Рудакова С.П., ст. преподаватель кафедры**

педагогике, психологии и гуманитарных дисциплин

Трудоемкость дисциплины: 328 часов

Максимальное количество баллов за работу

в течение семестра: 50 баллов

итоговый контроль: 50 баллов

Таблица 1 – Контролируемые мероприятия

№ и/и	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятия/ баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Выступления на семинарских занятиях:			
1.1	Полный ответ по вопросу	3 балла	6	по расписанию
1.2	Участие в обсуждении вопросов	1 балл	1	по расписанию
2.	Тест по темам	0,1 балл за каждый правильный ответ	6	по расписанию
3.	Контрольная работа по темам	6 баллов	18	по расписанию
4.	Письменная работа по темам	5 баллов	5	по расписанию
5.	Контроль реферата	4 балла	4	
Всего			40	
дополнительный блок				
6.	Экзамен	В соответствии с установленными кафедрой критериями	50	по расписанию
Итого:			100	

Таблица 2 – Начисление бонусов

Показатель	Баллы
Отсутствие пропусков лекции (посетил все лекции)	+ 3
Отсутствие пропусков практических занятий (посетил все занятия)	+ 3
Активная работа студента на занятии, существенный вклад студента на занятии	+ 4
Конспекты лекций, семинарских занятий, первоисточников при начислении баллов не учитываются	0

Таблица 3 – Система штрафов

Показатель	Баллы
------------	-------

Опоздание (два и более)	-2
Не готов к практической части занятия	-3
Нарушение учебной дисциплины	-2
Пропуски лекций без уважительных причин (за одну лекцию)	-2
Пропуск занятий без уважительной причины (за одно занятие)	-2
Нарушение правил техники безопасности	-1
Отсутствие конспектов лекций, семинарских занятий, первоисточников при начислении баллов не учитываются	0

Преподаватель, реализующий дисциплину, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет» - 2017г. 60с. <https://biblio.asu.edu.ru>
2. Гимнастика : учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия , 2018г. - 448 с.

б) Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2016г. – 480с. www.biblio-online.ru
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва АКАДЕМИА 2018г. – 160с.
3. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М., 2018

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru> *Учетная запись образовательного портала АГУ*
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. www.studentlibrary.ru. *Регистрация с компьютеров АГУ*
3. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». www.biblio-online.ru
4. Электронная библиотечная система BOOK.ru. www.book.ru
5. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru
6. Электронная библиотека МГППУ. <http://psychlib.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины:

- игровой спортивный зал;
- спортивная площадка с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные).

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).