

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Р.Ю. Демина
«1» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой физической культуры
Н. В. Ермолина
«1» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Составитель:	Рыбникова О.Л., доцент кафедры физической культуры
Направление подготовки/ специальность	09.03.02. Информационные системы и технологии
Направленность (профиль) ОПОП	«Безопасность информационных систем»
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Год приема	2021
Курс	3
Семестр	6

Астрахань – 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – является овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

1.2 Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - относится к *обязательной* части, и осваивается в 6 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями): «физическая культура и спорт». Следовательно, «входные» знания и умения обучающегося связаны со знанием теоретических основ вышеобозначенных учебных дисциплин (модулей).

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен приобрести:

Знания:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

Умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

Навыки:

- владеть различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- применять результаты освоения дисциплины (модуля) в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

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

**Таблица 1.
Декомпозиция результатов обучения**

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.1.1 - научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни; - роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	ИУК 7.2.1 - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - творчески использовать физкультурно-	ИУК 7.3.1 - системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

		спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
--	--	---	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» программы бакалавриата в очно-заочной форме обучения составляет: 328 академических часов (4 ПЗ) 324 часа на самостоятельную работу. Данная дисциплина изучается в течении 6 семестра.

Формой итогового контроля в – 6 семестре является зачет.

Таблица 2.

Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование радела (темы)	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>
		Л	ПЗ	МПЗ		
3 курс 6 семестр						
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики. Средства и их характеристика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные направления гимнастики. Составление комплексов ОРУ различной направленности воздействия. Основы ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Комплексы упражнений для развития и совершенствования физических качеств. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.	6				72	собеседование
Итого:					72	
МОДУЛЬ. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Совершенствование знаний,	6					собеседование

<p>умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.</p>						
Итого:					72	
<p>МОДУЛЬ. Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Краткая историческая справка. Баскетбольная площадка. Правила игры Правила судейства. Характеристика возможностей влияния баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Волейбол. Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Футбол. Краткая историческая справка. Футбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая и специальная подготовка</p>	6				72	собеседование

футболистов.						
Итого:					72	
МОДУЛЬ. Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.	6				72	собеседование
Итого:					72	
МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Производственная физическая культура. Профессиограмма.	6		4		36	собеседование, реферат, презентация
Итого:			40			зачет
			Итого 328 часов			

Примечания: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа.

Таблица 3.
Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
		УК - 7	
Модуль. Гимнастика	72	+	1
Модуль. Легкая атлетика	72	+	1
Модуль. Спортивные игры	72	+	1
Модуль. Плавание	72	+	1
Модуль. ППФП	40	+	1
Итого	328		

Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП). Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные направления гимнастики. Составление комплексов ОРУ различной направленности воздействия. Основы ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Комплексы упражнений для развития и совершенствования физических качеств. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.

МОДУЛЬ. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов лёгкой атлетики. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

МОДУЛЬ. Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Краткая историческая справка. Характеристика возможностей влияния спортивных игр на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общая физическая и специальная физическая подготовка в спортивных играх. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ. Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные виды спорта. Основы производственной гимнастики. Профессиограмма. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.).

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю):

Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых психологических качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности и приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Таблица 4.
Содержание самостоятельной работы обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП). Гимнастика. Общая физическая подготовка. Основы техники безопасности. Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Средства и методы ОФП. Специальные упражнения для развития физических качеств. Современные виды гимнастики, западные и восточные направления. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия). Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.	72	собеседование
МОДУЛЬ. Легкая атлетика. Легкая атлетика: Основы техники безопасности. Основы спортивной ходьбы, бега, прыжков. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	72	
МОДУЛЬ. Плавание. Плавание: Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде Начальное обучение плаванию. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Правила соревнований, основы судейства.	72	
МОДУЛЬ. Спортивные игры. Спортивные игры: Основы техники безопасности. Баскетбол, волейбол, футбол. Правила соревнований, основы судейства. Подводящие подвижные игры (для баскетбола, волейбола, футбола). Правила соревнований, основы судейства.	72	реферат, презентация
МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, производственная физическая культура. Подготовка профессиограммы.	36	собеседование реферат, презентация

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

Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач,

и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами. Работа сдается на проверку за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита проводится в устной форме, в точно указанную дату.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:

Презентация – это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 15 до 20.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Традиционные (практические занятия) - практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.

Здоровьесберегающие технологии - воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

Игровые технологии - создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

Таблица 5.

Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия	
	Лекция	Практическое занятие
МОДУЛЬ. Легкая атлетика.	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Плавание.	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Спортивные игры.	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, двигательные тесты

МОДУЛЬ. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	<i>Не предусмотрено</i>	контроль посещаемости, двигательные тесты
---	-------------------------	---

6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе - использование виртуальной обучающей среды («Электронное образование»);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Электронное образование	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
7-zip	Архиватор

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*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 (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6

**Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля),
результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

Контролируемый раздел дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Модуль. Легкая атлетика	УК – 7	собеседование
Модуль. Гимнастика. ОФП	УК – 7	собеседование
Модуль. Спортивные игры	УК – 7	собеседование
Модуль. Плавание	УК – 7	собеседование
Модуль. ППФП	УК – 7	собеседование, реферат, презентация

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

Таблица 7
Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры
4 «хорошо»	демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки
3 «удовлетворительно»	демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример

Таблица 8
Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты по физической подготовленности), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены частично, техника выполнения упражнений частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных

	умений и навыков
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) не выполнены, техника выполнения неправильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

1. Собеседование

Тема 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка.

1. Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.
2. Особенности образовательно-развивающих, оздоровительных и спортивных видов гимнастики.
3. Комплексы ОРУ для развития физических качеств.
4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
5. Основные средства и методы общей физической подготовки (ОФП).
6. Место и значение гимнастики в системе физической культуры.
7. Особенности занятий гимнастикой со студентами специальных медицинских групп.
8. Современные виды гимнастики, западные и восточные направления.
9. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.
10. Правила подбора физических упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Тема 2. Легкая атлетика.

1. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Основы спортивной ходьбы, бега, прыжков.
5. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
6. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.
7. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
8. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами специальных медицинских групп
9. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.
10. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Тема 3. Спортивные игры.

1. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.
2. История возникновения и развития избранного вида спортивной игры.
3. Классификация спортивных игр.
4. Сущность понятия подвижная игра, соотношение понятий подвижная и спортивная игра.
5. Спортивные игры как средство физического воспитания.
6. Физическая подготовка в избранном виде спортивной игры.
7. Правила соревнований по избранному виду спорта в спортивных играх.
8. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.
9. Спортивные игры в системе физического воспитания молодёжи в учебное и вне учебного времени.
10. Сущность понятия подвижная игра, соотношение понятий подвижная и спортивная игра.

Тема 4. Плавание.

1. Основы техники безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения на воде.

2. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
3. Сформулируйте цель и задачи занятий физической культурой в плавательном бассейне.
4. Оздоровительное значение плавания и влияние его на организм человека.
5. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
6. Общая характеристика спортивных способов плавания.
7. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).
8. Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде.
9. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
10. Спасение утопающих, первая помощь.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
3. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности).
4. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
5. Прикладные виды спорта (их элементы) на примере вашей специальности.
6. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Средства ПФК.
7. Производственная физическая культура в рабочее и свободное время.
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
9. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
10. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Критерии оценки:

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, студент понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично или не освоено полностью, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

2. Реферат

Тематика рефератов

1. Профессионально-прикладная физическая культура в деятельности бакалавра, специалиста.
2. Профессиограмма для своей специальности.
3. Программа физкультурно-оздоровительных занятий (вид спорта или система физических упражнений) Привести аргументы в пользу вашего выбора.
4. Современные виды оздоровительной физической культуры в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.
5. Возможность и условия коррекции физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
6. Студенческий спорт, спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
7. Современные системы физических упражнений и физкультурно-оздоровительных занятий.
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.

9. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
12. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
13. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
14. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
15. Особенности использования средств физической культуры в основной период трудовой деятельности. Формы и виды самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Использование информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.
17. Социальные аспекты здоровья и функциональные возможности организма.
18. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.
19. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
20. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.

Требования к содержанию и оформлению реферата:

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

Таблица 9.

Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции				
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
1.	Задание закрытого типа	Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень	2	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется:</p> <p>1) психической подготовленностью;</p> <p>2) физической подготовленностью;</p> <p>3) тактической подготовленностью;</p> <p>4) технической подготовленностью.</p>		
2.		<p>Наиболее рациональный объем двигательной активности для студентов составляет - в неделю.</p> <p>1) 1-2 часа;</p> <p>2) 3-5 часов;</p> <p>3) 6-7 часов;</p> <p>4) 8-10 часов.</p>	4	1
3.		<p>Как звучит девиз Олимпийских игр современности?</p> <p>1) Быстрее, выше, сильнее;</p> <p>2) Быстрее, дальше, выше;</p> <p>3) Будь всегда первым;</p> <p>4) Спорт, здоровье, радость.</p>	1	1
4.		<p>Выберите, сколько тестовых испытаний в ВФСК «Готов к труду и обороне» входит в обязательные испытания вашей степени:</p> <p>1) три;</p> <p>2) четыре;</p> <p>3) пять;</p> <p>4) шесть.</p>	2	1
5.		<p>Какие виды спорта входят в структуру профессионально-прикладной физической культуры?</p> <p>1) массовый спорт;</p> <p>2) олимпийские виды;</p> <p>3) прикладные виды спорта;</p>	3	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		4) спорт высших достижений.		
6.	Задание открытого типа	Назовите размеры баскетбольной площадки	28 x 15 м.	2
7.		Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?	Два	2
8.		«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» является тестом на:	Гибкость	2
9.		Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	Выносливость	2
10.		При каком способе плавания старт выполняется из воды?	При кроле на спине	2

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости учебных занятий. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов (90 баллов на текущие формы контроля и до 10 баллов отводится на бонусы). Для стимулирования планомерности работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов.

Таблица 10.

Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
	Посещаемость, активная работа на практических	5 баллов	10	по расписанию

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
	занятиях			
	Собеседование по изучаемым темам в семестре	10 баллов	40	по расписанию
	Оформление и защита реферата по теме с презентацией		40	по расписанию
Всего			90	
Блок бонусов				
	Дополнительные баллы: а) плавательный бассейн АГУ б) тренажерный зал АГУ в) спортивные и оздоровительные секции АГУ		+5 +5 +5	по расписанию
	Посещение консультаций		+5	по расписанию
	Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «элективные курсы по физической культуре и спорту» с докладом		+10	по расписанию
Всего			10	-
ИТОГО			100	-

Таблица 11.

Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
Не посещаемость занятия	- 5
Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке	- 5

Таблица 12.

Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

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

При реализации дисциплины (модуля), 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 (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература:

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.
<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>
2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / 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.
3. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>
4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2003. -448с. -ISBN 5-8297-0010-7: 67-76: 67-76.

8.2. Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html> (ЭБС «Консультант студента»).
2. Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html
3. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для вузов «Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с. - (Высш.проф. образования). - ISBN 5-7695-2390-5: 142-12: 142-12.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). - ISBN 5-7695-3206-8: 210-45: 210-45.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04: 139-04.

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
3. Электронная 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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- 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)

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).