

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
С. Г. Белолипская  
«1» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой физической культуры  
Н. В. Ермолина  
«1 июня» 2022 г.

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

Составитель:	<b>Грунин И. О., старший преподаватель кафедры физической культуры</b>
Направление подготовки	<b>42.03.02 Журналистика</b>
Направленность (профиль) ОПОП	
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Год приема	<b>2022</b>
Курс	<b>1</b>

Астрахань – 2022 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 базовой части дисциплин.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими 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. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

**Таблица 1.**  
**Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>ИУК 7.1.1</i> - 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	<i>ИУК 7.2.1</i> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для	<i>ИУК 7.3.1</i> - 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

		достижения жизненных и профессиональных целей	
--	--	---	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Данная дисциплина изучается в течение 2,3,4,5,6 семестра.

**Формой итогового контроля в – 6 семестре является зачет.**

**Таблица 2.  
Структура и содержание дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	МПЗ		
<b>1 курс 2 семестр</b>								
1	<b>Тема 1. Гимнастика. Общая физическая подготовка.</b> 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.	2					72	собеседование
	<b>Итого:</b>						<b>72</b>	
<b>2 курс 3 семестр</b>								
2	<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b> Основы техники	3						собеседование

	<p>безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Совершенствование знаний, 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>							
	<b>Итого:</b>						<b>72</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>								
3	<p><b>Тема 3. Спортивные игры.</b> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.  <b>Баскетбол.</b> 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.  <b>Волейбол.</b> 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</p>	4					72	собеседование

	<p>тактика игры.</p> <p><b>Футбол.</b> 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 футболистов.</p>								
	<b>Итого:</b>							<b>72</b>	
<b>3 курс – 5 семестр</b>									
4	<p><b>Тема 4. Плавание.</b> 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.</p>	5						72	собеседование
	<b>Итого:</b>							<b>72</b>	
<b>3 курс – 6 семестр</b>									
5	<p><b>Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b> Производственная физическая культура. Профессиограмма.</p>	6			4			36	собеседование, реферат, презентация

	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого за 1 – 3 курс 328 часов</b>			

Условные обозначения: Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

**Таблица 3.**

**Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций**

Разделы, темы дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Компетенции	общее количество компетенций
		УК-7	
Тема 1.	72	+	1
Тема 2.	72	+	1
Тема 3.	72	+	1
Тема 4.	72	+	1
Тема 5.	40	+	1
Итого	328		

**Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)**

**Тема 1. 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.

**Тема 2. 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.

**Тема 3. 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.

**Тема 4. 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.

**Тема 5. 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. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

*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 методико-практическим, 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**

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
1	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
2	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	собеседование
3	Спортивные игры: Основы техники безопасности. Баскетбол, волейбол, футбол. Правила соревнований, основы судейства. Подводящие подвижные игры (для баскетбола, волейбола, футбола). Правила соревнований, основы судейства.	72	собеседование
4	Плавание: Плавание. Основы техники безопасности на	72	собеседование

	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.		
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов, производственная физическая культура. Подготовка профессиограммы.	36	собеседование реферат, презентация
	Всего:	324	

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 содержания; 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

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой 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.
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 внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровьесберегающие технологии.	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

## 6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе (использование образовательного портала Moodle);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;

## 6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### *Перечень лицензионного учебного программного обеспечения*

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

### *Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем*

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

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 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 5**  
**Соответствие изучаемых разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1	УК-7	собеседование
2	Тема 2	УК-7	собеседование
3	Тема 3	УК-7	собеседование
4	Тема 4	УК-7	собеседование
5	Тема 5	УК-7	собеседование, реферат, презентация

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

**Таблица 6**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

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 7**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

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

тельно»	
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

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

### **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 легкой атлетики.
6. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики.
7. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.
8. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами специальных медицинских групп.
9. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО.
10. Особенности организации и планирования занятий легкой 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 молодежи в учебное и внеучебное время.
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.

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

### **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.

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Примечание
1	Посещение практических занятий	5 баллов	10	по расписанию
2	Собеседование по изучаемым темам в семестре	10 баллов	40	по расписанию
3	Оформление и защита реферата по теме с презентацией		50	по расписанию

Таблица 2. Начисление бонусов

Показатель	Баллы
Активная работа студента на занятии	+5
Посещение консультаций	+5
Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «элективные курсы по физической культуре и спорту» с докладом	+10

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), 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)

### а) Основная литература:

1. 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.
2. 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>
3. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]
4. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В.И.Ильинича. -М.: Гардарики, 2003. -448с. -ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

### б) 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](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). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

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). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.

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.

**в) Перечень ресурсов, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый 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](http://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)

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