**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ М. Ю. Тимофеев
(подпись)
«30» сентября 2023 г.

# Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 46.03.01 История |
| Направленность (профиль) образовательной программы | История, Культурно-историческое проектирование |

Иваново

**1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

**Знать**:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

**Уметь**:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

**Иметь:**

- представление основных о видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

*УК-7.* Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать**: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

**Уметь**: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

**Иметь навыки**: мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания,

регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

**4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения) | | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекцион-ного типа | Занятия семинар-ского типа | |
| 1 | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики. | 1 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема2.Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики | 1 | | 20 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Тема3.Группы базовых элементов аэробики | 1 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы. | 1 | | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Тема5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | аэробики. | | | | |
| 3 | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма. | 2 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 34 | Зачет |
| 1 | Тема 1. Аэробика. Основные положения. Терминология базовой аэробики. | 3 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики. | 3 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Тема 3. Группы базовых элементов аэробики | 3 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы. | 3 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Тема 5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма. | 4 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Тема 1. Аэробика. Основные положения. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Терминология базовой аэробики. | | | | |
| 2 | Тема 2. Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Тема 3. Группы базовых элементов аэробики. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 4. Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы. | 5 | | 16 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Тема 5. Основы обучения оздоровительными видами аэробики. | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Тема 6. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Тема 7. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. | 6 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Тема 8. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма | 6 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 38 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |

**4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)**

**4.2.1.**Аэробика.Основныеположения. Терминология базовой аэробики.

Построение урока аэробики. Основные шаги. Марш-ходьба на месте, вокинг-ходьба в движении, основные шаги-стептач, вистеп, хил тач, тойтач, мамбо, кросс, и др.

**4.2.2.** Варианты комбинирования и усложнения базовых элементов аэробики

Принципы составления простейших комбинаций из основных шагов аэробики. Степ тач+ дабл степ тач+опен степ+шаг мамбо. Разучивание и составление различных комбинаций. Усложнение базовых шагов.

**4.2.3.** Группы базовых элементов аэробики

Изучение элементов ,в основе которых лежат шаги-марш, вокинг, стептач, вистеп, мамбо, кросс. Элементы с продвижением в сторону-степлайн, грейпвайн, шассе. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног-кик, лифт, сайд. Элементы, в основе которых сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах. Составление комбинаций на занятиях.

**4.2.4.** Развитие координационных способностей занимающихся средствами аэробики с использованием степ - платформы.

Понятие степ аэробика. Разучивание основных шагов аэробики с использованием степ платформ. Составление простейших комбинаций на степ платформах.

**4.2.5.** Основы обучения оздоровительными видами аэробики.

Принципы построения урока аэробики. Дозирование нагрузки на занятиях. Общая структура урока аэробики: Разминка, подготовительная часть; Аэробная часть, т.е. основная часть, заключительная часть.

**4.2.6.**Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.

Стрейтчинг-система растягивания мышц и связок. Упражнения направленные на совершенствование гибкости развитие подвижности в суставах. Баллистические упражнения. Статические упражнения. Методика исполнения основных упражнений системы стрейтчинг.

**4.2.7.** Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.

Понятие о силовых способностях человека. Средства развития силовых способностей. Методика обучения развитию силовых способностей. Упражнения из основной части «силовой тренировки». Принцип «от простого к сложному». Упражнения для рук ног, спины. Использование спортивного инвентаря в силовой тренировке.

**4.2.8.** Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Понятие «аэробная производительность». Связь между состоянием здоровья и аэробными способностями? Понятие «общая выносливость». Развитие дыхательных возможностей человека. Средства развития аэробных способностей.

## 5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов**.** Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условиемдопускакзачетуявляетсярегулярноепосещениеучебныхзанятий,ежемесячнаяат тестация (рейтинг),выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки«удовлетворительно».

| **1, 3, 5 семестры** |
|---|

| | |
|---|---|
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br>**Модуль 1**<br>15 октября | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ;<br>2. Бег 100 м<br>3. Бег 500 м (1000 м)<br>4. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br>**Модуль 2**<br>15 ноября | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br>**Модуль 3**<br>15 декабря | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову)<br>2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.)<br>3. Посещаемость занятий |
| **2, 4, 6 семестры** | |
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br>**Модуль 4**<br>15 марта | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя.<br>2. Челночный бег 5х6м.<br>3. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br>**Модуль 5**<br>15 апреля | 1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж. - ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях).<br>2. Приседание за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br>**Модуль 6**<br>15 мая | 1. Наклоны туловища, стоя на скамейке.<br>2. Поднимание туловища из положения лежа на животе за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий |

| **Практика** | | |
|---|---|---|
| на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы | результат ниже среднего уровня. | 10 баллов |
| | результат среднего уровня и выше | 20 баллов |
| **Посещение занятий** | | |
| на каждом этапе рейтинга (модуля) | 50% | 10 баллов |
| | Свыше 70% | 20 баллов |

**Критерии и шкала оценки**

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф.

Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Поздеева, Е.А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 81 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332 (дата обращения: 01.11.2019). – Текст : электронный.

2. Пшеничникова, Г.Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Г.Н. Пшеничникова, Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 139 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428 (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**3.** Алаева, Л.С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике / Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 68 с. : схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274510 (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

4. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

5. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru; http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka

Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew

Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows,пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

**Спортивно-тренировочная база университета:**

| | |
|---|---|
| 1. Зал спортивных игр 24 х 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 х 24 метра | учебный корпус № 6 |
| 3. Тренажерный зал 10 х 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 4. Тренажерный зал 5 х 15 метров | учебный корпус № 1 |
| 5. Зал аэробики 7 х 10 метров | учебный корпус № 1 |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

- Многофункциональные тренажеры
- слайды
- степ - платформы
- бодибары
- резиновые коврики
- фит - боллы
- обычные мячи
- гантели
- скакалки
- гимнастические палки
- Гимнастические скамейки
- Гимнастическая стенка

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А..

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

«30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)