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 о фоновых 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

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 лекционного типа	Занятия семинар-ского типа	
1	Техника,методикаобученияитренировкаатлетическойгимнастике,спортивныйинвентарьиоборудование.	1		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучениетехникевыполнения упражнений дляатлетическойгимнастикидляразвитияв сехгруппмышц(мышцышейногоотдела,грудного,поясничного,мышцытаза,верхнихинижнихконечностей).	1		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Обучениеисовершенствованиетехникевыполнения упражненийатлетическойгимнастикидляразвитияфизическихкачеств.	1		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Техника, Методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения	2		12	Сдача тестов (контрольных

	упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).				нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	2		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				34	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	3		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	3		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	3		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	4		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	4		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	4		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу

					рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	5		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	5		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Техника, методика обучения и тренировка в атлетической гимнастике, спортивный инвентарь и оборудование.	6		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Обучение и совершенствование технике выполнения упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств.	6		12	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.Техника,методикаобученияитренировкаватлетическойгимнастике,спортивныйинвентарьиоборудование.

Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. Применение упражнений атлетической гимнастики в занятиях различными видами спорта. Значение атлетической гимнастики для физического воспитания населения. Требование к студентам при прохождении курса атлетической гимнастики.

4.2.2. Обучение технике выполнения упражнений для атлетической гимнастики для развития всех групп мышц (мышцы шейного отдела, грудного, поясничного, мышцы таза, верхних и нижних конечностей).

Инвентарь и оборудование мест занятий. Основы техники упражнений атлетической гимнастики для развития основных мышечных групп:

а) упражнения для развития и совершенствования силы мышц шеи;

б) упражнениядляразвитияисовершенствованиясилымышцверхнегопояса(грудногоотдела)

в) упражнения для развития и совершенствования мышц верхних конечностей;

г) упражнения для развития и совершенствования мышц туловища;
д) упражнения для развития и совершенствования силы мышц пояса нижних конечностей и мышц нижних конечностей;
Методика составления тренировочных программ.

4.2.3. Обучениеисовершенствованиетехникевыполнияупражненийатлетическойгимнастикидля развитияфизическихкачеств.

Основы методики обучения и тренировки в атлетической гимнастике. Специальные упражнения, применяемые при обучении. Особенности обучения детей разного возраста и пола (мальчиков, юношей, девочек, девушек). Особенности обучения взрослых. Физические качества необходимые атлету (сила выносливости, силовая выносливость, быстрота и гибкость). Воспитание волевых качеств.

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.

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 (входной контроль) **Модуль 1** 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 2** 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 3** 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Посещаемость занятий
2, 4, 6 семестры	
1 контрольная точка (входной контроль) **Модуль 4** 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Челночный бег 5х6м. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) **Модуль 5** 15 апреля	1. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж. - ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 2. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) **Модуль 6** 15 мая	1. Наклоны туловища, стоя на скамейке. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. 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. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.
2. 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.
3. 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. Черепахин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : [16+] / Д.А. Черепахин, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 93 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0149-1. – DOI 10.23681/362761. – Текст : электронный.
2. Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования / В.Г. Витун, М.И. Кабышева ; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург : ОГУ, 2014. – 110 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

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 45 метров — учебный корпус № 6
2. Два тренажерных зала 7 х 10, 5 х 15 метров — учебный корпус № 1
3. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова.
4. Лыже хранилище — учебный корпус № 1

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
6. Гантели, гири, штанги
7. Лыжи, лыже роллеры, лыжные ботинки, лыжные палки, мази и парафины.

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)