Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ Титов С.Н.
«25» июня 2021г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Программа учебной дисциплины модуля
Здоровья и безопасности жизнедеятельности
основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.02 Психолого- педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
«Практическая психология»
(очная форма обучения)

Составитель: Валкина Н.В.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии, протокол №6 от 22 июня 2021 г.

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) относится к обязательной части Блока 1 дисциплины (модули) Предметно-содержательного модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Практическая психология», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-5 семестрах: Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Безопасность жизнедеятельности, Основы медицинских знаний.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, для самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления о здоровье, об основных категориях, понятиях и методах теории физической культуры и спорта, и возможности применения теоретических знаний на практике, а также в профессиональной педагогической деятельности; также необходимо овладение знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина). В таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.1.** Понимает оздоровительное,	**ОР 1.** Знает о положительном		

образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	воздействии оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	**ОР 2.** Знает основы теории и методики физической культуры и спорта	**ОР 3.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.	
УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		**ОР 4.** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц	**ОР 5.** Владеет необходимой терминологией для проведения комплексов упражнений
УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности		**ОР 6.** Умеет использовать в процессе занятий с учетом поставленных задач основы различных видов спорта	**ОР 7.** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины – 328 часов. В зачетные единицы не переводится.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 1-5 семестрах. Учебная дисциплина заканчивается сдачей зачёта во 2, 4 и 5 семестрах.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестация
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоятельная работа, час	
	Трудоемкость						
	Зач. ед.	Часы					
1		68		68	-	-	-
2		64		64	-	-	зачет
3		68		68	-	-	-
4		60		60	-	-	зачет
5		68		68	-	-	зачет
Итого:		328		328	-	-	-

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1 Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
1 семестр				

Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	-	2	-	-
Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции	-	6	-	-
Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.	-	2	-	-
Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.	-	6	-	-
Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 100 м.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	6	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	6	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	6	-	-
Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.	-	2	-	-
Методика проведения подвижных игр. Проведение подвижных игр в группе.	-	2	-	-
Методика составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений в группе.	-	8	-	-
ОФП. Изучение техники упражнений, укрепляющих верхний плечевой пояс, мышцы спины, мышцы пресса, косые мышцы живота. Проведение упражнений в группе. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	-	4	-	-
ОФП. Изучение техники упражнений, укрепляющих нижние конечности, проведение упражнений (с инвентарем и без инвентаря) в группе.	-	4	-	-
Итого по 1 семестру	-	**68**	-	-
2 семестр (64 часа)				
Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	-	2	-	-
Лыжная подготовка. Подготовка лыжного инвентаря, хранение и уход.	-	2	-	-
Лыжная подготовка. Основы техники передвижения на лыжах. Строевая подготовка и подача команд.	-	4	-	-
Лыжная подготовка. Обучение способам передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов.	-	6	-	-

Лыжная подготовка. Обучение поворотам в движении и на месте.	-	6	-	-
Лыжная подготовка. Обучение торможению на лыжах. Торможение плугом. Торможение падением.	-	6	-	-
Лыжная подготовка. Обучение различным способам спусков на лыжах (основная, высокая, низкая стойки и стойка отдыха).	-	4	-	-
Выполнение контрольного норматива – бег на лыжах на 5 км (юноши), на 3 км (девушки).	-	4	-	-
Плавание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями.	-	2	-	-
Плавание. Тестирование плавательной подготовленности студентов на дистанции 50 м с учетом времени.	-	4	-	-
Плавание. Предварительная оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс на дистанции 25 м) без учета времени.	-	4	-	-
Плавание. Подготовительные упражнения по освоению с водой (контрастные упражнения, упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание).	-	4	-	-
Плавание. Техника плавания способом кроль на груди. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна) в различных исходных положениях и с различными видами дыхания.	-	4	-	-
Плавание. Техника плавания способом кроль на груди. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской)с различными положениями рук («хватами») и видами дыхания. Проплывание отрезков произвольными способами.	-	4	-	-
Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.	-	4	-	-
Плавание. Изучение техники движения рук и дыхания у неподвижной опоры.	-	4	-	-
Итого по 2 семестру	-	**64**	-	-
3 семестр (68 часов)				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Общая физическая подготовка.	-	2	-	-
Освоение методик самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы).	-	4	-	-
Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).	-	2	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 100 м.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	4	-	-

Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	4	-	-
Тестирование и оценка уровня общей физической подготовленности. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	4	-	-
Спортивные игры. Правила игры в волейбол. Обучение основным техническим элементам волейбола.	-	2	-	-
Спортивные игры. Подводящие упражнения. Техника подачи мяча различными способами.	-	6	-	-
Спортивные игры. Волейбол. Подводящие упражнения. Техника передачи мяча различными способами.	-	6	-	-
Спортивные игры. Волейбол. Подводящие упражнения. Техника приема мяча.	-	4	-	-
Общая физическая подготовка. Методика проведения подвижных игр.	-	2	-	-
Общая физическая подготовка. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов.	-	4	-	-
Спортивные игры. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.	-	4	-	-
Спортивные игры. Настольный теннис. Изучение правил игры. Совершенствование индивидуальных технико-тактических приемов игры.	-	4	-	-
Спортивные игры. Настольный теннис. Правила участия в соревнованиях. Совершенствование технических приемов игры.	-	4	-	-
Итого по 3 семестру	-	**68**	-	-
4 семестр (60 часов)				
Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевая подготовка и подача команд.	-	4	-	-
Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.	-	6	-	-
Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым ходом.	-	6	-	-
Лыжная подготовка. Совершенствование техники различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.	-	8	-	-
Лыжная подготовка. Совершенствование техники различных видов торможения на лыжах (торможение плугом, торможение упором, торможение падением).	-	6	-	-
Выполнение контрольного норматива – бег на лыжах на 5 км (юноши), на 3 км (девушки).	-	4	-	-

Спортивные игры. Бадминтон. Правила игры. Основные приемы техники игры в бадминтон.	-	2	-	-
Спортивные игры. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.	-	4	-	-
Спортивные игры. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м.	-	4	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	4	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	4	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	4	-	-
Итого по 4 семестру	-	**60**	-	-
5 семестр (68 часов)				
Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Спортивные игры. Баскетбол. Изучение правил игры.	-	2	-	-
Спортивные игры. Баскетбол. Обучение основным техническим приемам игры (перемещение по площадке, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, владение мячом).	-	4	-	-
Спортивные игры. Баскетбол. Баскетбол. Обучение основным техническим приемам игры (обучение различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска).	-	4	-	-
Спортивные игры. Баскетбол. Обучение индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите.	-	4	-	-
Спортивные игры. Баскетбол. Правила участия в соревнования по баскетболу.	-	4	-	-
Плавание. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями.	-	2	-	-
Плавание. Тестирование плавательной подготовленности студентов на дистанции 50 м с учетом времени.	-	4	-	-
Плавание. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	-	4	-	-
Плавание. Совершенствование техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.	-	4	-	-
Плавание. Совершенствование техники движения рук и дыхания у неподвижной опоры.	-	4	-	-
Плавание. Сдача контрольного норматива – проплывание дистанции 50 м способом кроль на груди (с регистрацией времени).	-	4	-	-

Оздоровительные виды гимнастики. Изучение основных средств гимнастики. Изучение техники отдельных групп гимнастических упражнений.	-	2	-	-
Оздоровительные виды гимнастики. Изучение различных направлений оздоровительной гимнастики (с применением инвентаря и без применения интвентаря).	-	2	-	-
Оздоровительные виды гимнастики. Строевые упражнения (построения и перестроения, передвижения, фигурная маршировка).	-	4	-	-
Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений. Составление комплекса гимнастических упражнений, проведение комплекса в группе.	-	4	-	-
Оздоровительная аэробика. Основные средства и методы. Изучение структуры занятия.	-	2	-	-
Оздоровительная аэробика. Изучение техники базовых шагов аэробики, методических приемов управления группой.	-	2	-	-
Оздоровительная аэробика. Составление и проведение комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Бег 100 м.	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и из виса на низкой перекладине (девушки).	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	-	2	-	-
Выполнение контрольных нормативов. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	2	-	-
Итого по 5 семестру	**-**	**68**	**-**	**-**
Всего по дисциплине		**328**		

3.2 . Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел «Легкая атлетика».

Занятия данного раздела направлены на поддержание и укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической и умственной работоспособности средствами легкой атлетики. В рамках данного раздела студент осваивает и совершенствует теоретические знания, двигательные умения и навыки, необходимые в процессе изучения техники легкоатлетических упражнений, осуществляется формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов, освоение основных и вспомогательных средств тренировки по легкой атлетике, которые решают задачи общей и специальной физической подготовки, также осуществляется формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий; развитие и совершенствование необходимых физических качеств для эффективного изучения техники двигательных действий как в легкой атлетике, так и в других видах двигательной активности.

Раздел «Лыжная подготовка».

Занятия данного раздела направлены на развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, смелости,

решительности, настойчивости. В рамках данного раздела студенты учатся правильно дозировать нагрузку в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности, обучаются подготовке инвентаря, правильному хранению и уходу за ним, изучают строевую подготовку и подачу команд, основы техники передвижения на лыжах, технику лыжных ходов (классические и коньковые), обучаются поворотам (поворот переступанием, поворот упором из упора, поворот на параллельных лыжах, поворот плугом, поворот на месте), торможению (торможение плугом, торможение упором, торможение падением), спускам и подъемам на лыжах.

Раздел «Плавание».

Занятия данного раздела направлены на укрепление здоровья, расширение резервных возможностей и закаливание организма занимающихся, гармоничное развитие всех групп мышц, развитие и совершенствование таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, а также повышают уровень умственной работоспособности студентов.

В рамках данного раздела студенты знакомятся с организацией учебных занятий в бассейне, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями, изучают и совершенствуют технику подготовительных упражнений по освоению с водой (контрастные упражнения, упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение, дыхание), технику плавания способом кроль на груди, технику движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания, технику движения рук и дыхания у неподвижной опоры.

Раздел «Оздоровительные виды гимнастики».

Систематическое воздействие гимнастических упражнений расширяет функциональные возможности организма занимающихся, совершенствует пространственно-временные параметры двигательных действий, повышает физическую работоспособность, улучшает упруго-эластичные свойства мышц, что обусловливает совершенствование культуры движений и формирование гармоничных пропорций тела занимающихся.

В рамках данного раздела изучается классификация видов оздоровительной гимнастики, изучается понятие гимнастики, влияние занятий различных видов гимнастики на организм занимающихся, содержание занятий и структура построения занятия по гимнастики, методика составления и проведения комплекса физических упражнений.

Раздел «Оздоровительная аэробика».

Занятия данного раздела оказывают положительное воздействие на организм и способствуют увеличению аэробных возможностей организма, что ведет к увеличению жизненной емкости легких, увеличению ударного объема крови, лучшему кровоснабжению организма и насыщению кислородом всех систем и органов. Все это создает благоприятные условия для лучшего протекания обменных процессов в организме, повышая уровень развития таких физических качеств как гибкость, подвижность, сила, равновесие, точность.

Важной особенностью оздоровительной аэробики является эстетическая направленность физических упражнений, составляющих ее основу. Грамотно составленные, соответствующие критериям красоты, коллективные двигательные действия занятий аэробикой являются эффективным способом формирования эстетических чувств, взглядов и представлений студентов, создавая ощущение эмоционального взаимодействия и приобщая к красивым и выразительным движениям, что неразрывно связано с культурой движений.

В рамках данного раздела студенты изучают структуру занятий, обучаются методике проведения занятий и самоконтролю в процессе занятий, осваивают базовые шаги

оздоровительной аэробики и практическое проведение физических упражнений с использованием музыкального сопровождения

Раздел «Спортивные игры».

В рамках данного раздела студенты изучают правила спортивных игр (волейбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона), обучаются основным техническим элементам спортивных игр. В начале каждого раздела студенты проходят инструктаж по технике безопасности по данному виду спортивных игр, чтобы исключить травмы и опасные ситуации в процессе занятий.

В процессе занятий **волейболом** осваивают подводящие упражнения, технику подачи мяча различными способами, технику приема мяча, изучают правила игры и знакомятся с правилами участия в соревнованиях.

В процессе занятий **настольным теннисом** студенты обучаются исходным положениям, стойкам, способам и правилам держания ракетки, перемещениям, изучают правила игры, правила участия в соревнованиях и совершенствуют индивидуальные технико-тактические приемы игры.

В процессе занятий **бадминтоном** студенты изучают правила игры, технику передвижений на корте, основные приемы игры в бадминтон, стойки, различные варианты подачи волана, технику ударов, совершенствуют тактику одиночной и парной игры

В процессе занятий **баскетболом** студенты знакомятся с правилами игры и участия в соревнованиях, также с основными техническими приемами игры (перемещение по площадке, ведение мяча с изменением направления и скорости движения, владение мячом), обучаются различным способам броска мяча в корзину, штрафного броска, совершенствуют индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, разработку комплекса физических упражнений, проведение комплекса физических упражнений группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка, соответствующая полу, возрасту и уровню физической подготовленности), подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Дисциплина предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- выполнение и совершенствование техники физических упражнений в соответствии с разделами дисциплины;
- проведение комплекса физических упражнений в группе (объяснение техники выполнения, наглядная демонстрация, методические указания, оптимальная дозировка);

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к проведению комплекса физических упражнений;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Индивидуальные задания

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (написать конспект) для разминки перед основной частью занятия. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений и включать физические упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. Упражнения данного комплекса должны соответствовать основным принципам оздоровительных нагрузок:

- выбор физических упражнений с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов;
- оптимальная дозировка физических упражнений для постепенного увеличения нагрузки;
- систематическое чередование и дополнение комплекса физических упражнений;
- параметры физической нагрузки должны соответствовать текущему состоянию студента и соответствовать естественному двигательному ритму.

Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление частоты сердечных сокращений.

Задание 2. Составить комплекс гимнастических упражнений (написать конспект комплекса упражнений), направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и спины, способствующих укреплению мышечного корсета. Комплекс должен содержать 12-15 упражнений с использование инвентаря (гантели, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, маты).

Силовая работа выполняется из различных исходных положений стоя, сидя и лежа, от 1 до 3 серий по 10-16 повторений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.

В заключительной части комплекса используются упражнения, способствующие постепенному снижению частоты сердечных сокращений до уровня близкого к состоянию покоя, а также обменных процессов организма. В данной части занятия должны быть представлены упражнения на растяжку различных групп мышц, выполняемых из различных исходных положений, в медленном темпе, с фиксацией поз и последующим расслаблением. Завершать комплекс общеразвивающих упражнений необходимо дыхательными упражнениями, направленными на восстановление организма после нагрузки.

Задание 3. Составить конспект занятия на тему «Начальное обучение плаванию». Подготовить упражнения для освоения с водой в следующей последовательности: погружение, лежание, всплывание, скольжение, упражнения на дыхание.

Конспект должен содержать описание техники облегченных способов плавания в следующей последовательности: движение ног, движение рук, согласование движений рук с дыханием, согласование движения рук и ног при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

Описать ряд условий, необходимых для начального обучения плаванию:

- занятия плаванием необходимо начинать с инструктажа по технике безопасности на занятиях по плаванию и ознакомления студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка и санитарно-гигиеническими требованиями.

Темы для разработки конспектов

1. Общая физическая подготовка.
2. Плавание. Техника плавания способом кроль на груди.
3. Плавание. Изучение техники движения ног у неподвижной опоры (борт бассейна).
4. Плавание. Изучение техники движения ног с подвижной опорой (доской).
5. Плавание. Изучение техники движения ног в безопорном положении с различными положениями рук и видами дыхания.
6. Плавание. Техника дыхательных упражнений.
7. Изучение техники движения рук у неподвижной опоры.
8. Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.
9. Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние дистанции.
10. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки.
11. Основные технические элементы волейбола.
12. Волейбол. Техника различных способов подачи мяча.
13. Волейбол. Техника приема мяча.
14. Настольный теннис. Обучение исходным положениям, стойкам, способам держания ракетки, передвижениям.
15. Лыжная подготовка. Строевая подготовка и подача команд.
16. Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
17. Лыжная подготовка. Техника различных способов подъема на лыжах. Совершенствование техники различных видов спуска на лыжах.
18. Лыжная подготовка. Техника различных видов торможения на лыжах.
19. Бадминтон. Основные приемы техники игры в бадминтон.
20. Бадминтон. Стойки, различные варианты подачи волана, техника и варианты ударов.
21. Бадминтон. Техника передвижений на корте, тактика одиночной и парной игры.
22. Баскетбол. Основные технические приемы игры.
23. Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в нападении и защите.
24. Подвижные игры как средство повышения работоспособности, улучшения двигательной и умственной активности студентов. Методика проведения подвижных игр.
25. Гимнастика. Строевые упражнения.
26. Гимнастика. Техника гимнастических упражнений.
27. Гимнастика. Формы и типы записи гимнастических упражнений.
28. Гимнастика. Методика составления комплекса физических упражнений.
29. Оздоровительная аэробика. Структура занятия.
30. Оздоровительная аэробика. Техника базовых шагов.
31. Оздоровительная аэробика. Методические приемы управления группой.
32. Оздоровительная аэробика. Методика составления комплекса упражнений в передвижении под музыкальное сопровождение.
33. Виды оздоровительной аэробики.
34. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм занимающихся.
35. Тестирование в процессе занятий физическими упражнениями.
36. Методики самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (индексы, стандарты).
37. Освоение методики антропометрического тестирования (понятия, виды, показатели).

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.

2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.

3. Валкина Н.В., Панова Е.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. – 76 с.

4. Вавилов В.В. Правила организации соревнований по гиревому спорту / В.В. Вавилов. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 44 с.

5. Илькин А.Н., Немытов Д.Н., Антонов Ю.С. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах / А.Н. Илькин, Д.Н. Немытов, Ю.С. Антонов. - Ульяновск: УлГПУ, 2012. - 63с.

6. Ключникова С.Н., Зверев А.П., Гущина Н.В. Научно-методические основы обучения технико-тактическим нападающим действиям в волейболе: учебно-методическое пособие / С.Н. Ключникова, А.П. Зверев, Н.В. Гущина. - Ульяновск: УлГПУ, 2013. - 29с.

7. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина.: УлГПУ, 2017. – 137 с.

8. Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие / А.И. Ушников, С.Н. Ключникова, В.В. Кондратьев. – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 162 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: составление и проведение комплекса физических упражнений в группе, выполнение контрольных нормативов, посещение учебных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины

	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Конспект комплекса физических упражнений ОС-2 Проведение комплекса физических упражнений ОС-3 Выполнение контрольных нормативов ОС-4 Участие в спортивно-массовых мероприятиях	**ОР 1.** Знает о положительном воздействии оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. **ОР 2.** Знает основы теории и методики физической культуры и спорта. **ОР 3.** Умеет использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОР 4.** Умеет грамотно выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц. **ОР 6.** Умеет использовать в процессе занятий с учетом поставленных задач основы различных видов спорта. **ОР 7.** Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
	Оценочные средства для промежуточной аттестации ОС-5 Зачет	

Описание оценочных средств и необходимого инвентаря, а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина).

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

ОС-5 Зачет

Критерии оценивания по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
(элективная дисциплина)

№	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за учебный год	Максимальное количество баллов в 5 семестре
1.	Посещение практических занятий	40	40

2.	Контрольные нормативы	40	40
3.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	20	20
Всего:		**100**	**100**

Формирование балльно-рейтинговой оценки посещения студентом практических занятий

№	Баллы	% посещения занятий
1	**40**	100
2	**30**	75
3	**20**	50
4	**10**	25

Примечание: не считаются пропущенными занятия, если они были по уважительной причине (участие в мероприятиях университета, болезнь и т.д.)

Формирование балльно-рейтинговой оценки студента при выполнении контрольных нормативов

Контрольные нормативы	Баллы	Нормативы		
		1 курс	2 курс	3 курс
Юноши				
1. Бег на 100 м (с)	5	14.4	14.1	13.1
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	10	12	15
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	215	230	240
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	33	37	48
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	+6	+8	+13
6.Бег на 3000 м (мин, с)	5	14.30	13.40	12.00
7.Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	5	27.00	25.00	22.00
8.Плавание на 50 м (мин, с)	5	1.10	1.00	0.50
Всего баллов:	**40**			
Девушки				
1. Бег на 100 м (с)	5	17.8	17.4	16.4
2. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	5	10	12	18
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170	180	195
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	32	35	43
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5	+ 8	+ 11	+ 16
6.Бег на 2000 м (мин, с)	5	13.10	12.30	10.50
7.Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	5	21.00	19.40	18.10
8.Плавание на 50 м (мин, с)	5	1.25	1.15	1.00
Всего баллов:	**40**			

Примечание: При выполнении контрольных нормативов ниже нормативных требований студент получает 2 балла.

Формирование балльно-рейтинговой оценки за участие студента в спортивно-массовых мероприятиях

№	Критерии оценки	Количество баллов
1.	Участие в организации и проведении спортивно-массовой работы университета (клуб выходного дня, спортивное волонтерство)	**4**
2.	Участие во внутривузовских соревнованиях	**6**
3.	Выступление в составе сборных команд университета	**10**

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)

По итогам изучения дисциплины, которая осваивается в количестве 328 часов (в зачетные единицы не переводятся) суммируется количество баллов, полученных студентами на практических занятиях: 1 курс – сумма баллов в течение года (2 семестр), 2 курс – в течение года (4 семестр), 3 курс – в течение семестра (5 семестр). Зачет выставляется во 2, 4 и 5 семестрах согласно принятому Положению о реализации дисциплин по физической культуре и спорту. Студент может набрать 100 баллов, которое соответствует оценке по принятой шкале, характеризующей качество освоения студентом знаний, умений и навыков по дисциплине согласно следующей таблице:

Оценка	**Баллы**
зачтено	60 и более
незачтено	0-59

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **конспекта комплекса физических упражнений** – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, последовательно, понятно, схематично зафиксировать перечень физических упражнений, их оптимальную дозировку и методические указания для их выполнения.

Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает задачи и план проведения занятия, выдает практические задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В течение занятия проводится выполнение двигательных заданий, собеседование со студентом, совместное рассмотрение ошибок в технике выполнения двигательных действий, подведение итогов занятия.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма занимающихся, формирование необходимых

качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические двигательные задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) в рабочей программе кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно с учетом погодных условий.

Подбор упражнений для практических занятий должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие таких основных физических качеств как выносливость, сила, ловкость, гибкость и подвижность.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий

Практическое занятие № 1.

Тема: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Задачи:

1. Раскрыть темы: физическая культура в высшем учебном заведении, физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2. Рассказать о требованиях, предъявляемых к студентам на занятиях физической культурой.
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
4. Заполнение анкет.

Содержание:

1. Физическая культура в высшем учебном заведении: общие понятия, цели и задачи физической культуры, требования к занятиям физической культурой, основные положения организации физической культуры в высшем учебном заведении, современное состояние физической культуры и спорта, профессиональная направленность физического воспитания, содержание работы учебных отделений – теоретический и практический разделы.

2. Распределение студентов по учебным отделениям (основное, подготовительное, специальное) на основании данных медицинского осмотра; обозначение зачетных

требований и ознакомление с контрольными нормативами; требования к спортивной форме для занятий, знакомство с местом проведения занятий.
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
4. Анкета: факультет, шифр группы, ФИО, дата рождения, место жительства и учебы до поступления в высшее учебное заведение, вид спорта, которым занимался (указать разряд, если имеется), обозначить желание заниматься в спортивных секциях университета.
5. Домашнее задание: приготовиться к практическим занятиям.
Практическое занятие № 2.
Тема: Легкая Атлетика. Техника бега на короткие дистанции.
Задачи:
1. Обучение старту при беге на короткие дистанции.
2. Обучение техники бега на короткие дистанции.
3. Обучение финишированию при беге на короткие дистанции.
Содержание:
Построение, приветствие, сообщение задач занятия, строевые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, семенящий бег 3×30 м, бег с высоким подниманием бедра 3×30 м, бег с захлестыванием голени 3×30 м, прыжки в шаге 3×30 м, многоскоки (на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу) 3×30 м, прыжки на двух ногах спиной вперед 3×30 м, прыжки из приседа на двух, ускорение. Техника низкого старта со стартовых колодок 3×30 м, низкий старт и стартовый разгон, техника финиширования после низкого старта и стартового разгона. Упражнения на восстановление, построение, подведение итогов, домашнее задание.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна.
Валеология: Учебное пособие. - 2; испр. и доп. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с.
[Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=928393]
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

Дополнительная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий: Словарь. Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 110 с. [Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=920495
2. Чертов, Н. В.Физическаякультура : учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]
3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Физической культура и спорт	http://window.edu.ru/admin/login	Краткая история физической культуры и спорта	Свободный доступ
2.	Физической культура и спорт	http://www.infosport.ru	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физической культура и спорт	http://www.libsport.ru/	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физической культура и спорт	http://www.teoriya.ru/journals/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	Свободный доступ
5.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.org/	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.ru	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физической культура и спорт	http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp	Международные спортивные федерации	Свободный доступ