



Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра физического воспитания

Рабочая программа дисциплины
«Элективные курсы
по физической культуре и спорту»

СМК ПСП-12-17-19

Лист 1/15



УТВЕРЖДАЮ

заведующий кафедрой

А.А. Батукаев

"31" августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки

Для всех направлений

Профиль подготовки

Для всех профилей

Квалификация (степень) выпускника:

бакалавр

Форма обучения: очно и очно-заочно.

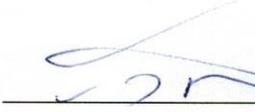
Кафедра – разработчик: кафедра физического воспитания

Грозный 2020 г.

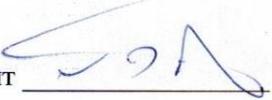
Образовательная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: ОФП» относится к предметно-методическому модулю учебного плана подготовки бакалавров по всем направлениям и профилям подготовки, в соответствии с квалификацией выпускника.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по всем направлениям подготовки (специальности) и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденного приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 с учетом Примерной основной образовательной программы, рекомендованной ФУМО в системе высшего образования по УГСН «Образование и педагогические науки».

Разработчик:

к.п.н., доцент  А.А. Батукаев

Рабочая программа обсуждена, одобрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.2020 г., протокол №1

Зав. кафедрой к. п. н., доцент  А.А. Батукаев

31.08.2020 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: ОФП» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: ОФП» является:

1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина входит в базовую часть «модули» -Б1.О.03.04.Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате освоения дисциплин ОПОП подготовки бакалавра. Курс «Элективные курсы по физической культуре и спорту: ОФП», устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций**:

Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6):

- применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы (УК6.1);

- понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.2);

- реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда (УК6.3).

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7):

- Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

(УК7.1);

- Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности (УК7.2).

Планируемые результаты обучения

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|---|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни: | УК6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; УК6.2 Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; УК6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, и личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | Знать: - основные приемы эффективного управления собственным временем; - основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. Уметь: - эффективно планировать и контролировать собственное время; - использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. Владеть: - методами управления собственным временем. - технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни. |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ; УК7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1.

Очная и очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | семестры | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Контактная работа | 328 | | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 | | |
| В том числе: | | | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | | | |
| Семинары | | | | | | | | | |
| Практические занятия | | | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | | | | зач | | зач | | |
| Самостоятельная работа студента | | | | | | | | | |
| Контроль | | | | | | | | | |
| Общая трудоемкость | часы | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 | | |
| | зач. един. | | | | | | | | |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

1. Очная и очно-заочная форма обучения (таблица 2): всего – 328 ч., аудиторные занятия – 328ч, самостоятельная работа – 0 ч. (не предусмотрена)

Структура дисциплины для очной формы обучения

Таблица 2.

| Номер семестра | Наименование тем дисциплины | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | |
|----------------|--|--|------|-----|-------|
| | | Итого | Прак | С/Р | Всего |
| 2 | 1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы обще-развивающих упражнений. | 72ч | 12ч | - | |
| | 2. Спортивные игры. баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Провести учебную игру. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Правила игры и основы судейства. | | 28 ч | | |
| | 3. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. | | 24ч | - | - |
| | Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | - | - | - |

| | | | | | |
|---|--|------------|-----|----|---|
| | Подведение итогов. Сдача тестов. | | 8ч | | |
| 3 | 1. Легкая атлетика. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой | 72ч | 14ч | - | - |
| | 2. Гимнастика. Обще-развивающие упражнения с предметами, на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения в равновесии. Простые прыжки. Упражнения в поднимании и переноске Груза. | | 10ч | - | - |
| | 3. Спортивные игры. Баскетбол. Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Техника полевого игрока и вратаря. Тактика нападения и защиты. | | 40ч | - | - |
| | Виды спорта по выбору. (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | - | - | - |
| | Подведение итогов. Сдача тестов. | | | 8ч | |
| 4 | 1. Спортивные игры. Волейбол. Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Обучение технике владения мячом и приемам противодействия и овладения мячом. Тактика нападения и защиты. <i>Баскетбол.</i> ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски. | 72ч | 32ч | - | - |
| | 2. Гимнастика. Оздоровительная гимнастика: элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений. | | 16ч | | |
| | 3. Легкая атлетика. Техника легкоатлетических видов спорта. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой. | | 22ч | | |
| | Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | 10ч | | |
| | Подведение итогов. Сдача тестов. | | - | - | - |
| | Подведение итогов. Сдача тестов. | | | 8ч | |
| 5 | 1. Легкая атлетика. Техника легкоатлетических видов спорта. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | 72ч | 24ч | - | - |
| | 2. Гимнастика Оздоровительная гимнастика: элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений. | | 20ч | - | - |

| | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|---|---|
| | 3. Спортивные игры. Волейбол. Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. бучение технике владения мячом и противодействий. Тактика нападения и защиты. | | 20ч | - | - |
| | Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | - | - | - |
| | Подведение итогов. Сдача тестов. | | 8ч | | |
| 6 | 1. Гимнастика. Оздоровительная гимнастика: элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений. | 40ч | 10 | - | - |
| | 2. Спортивные игры. Волейбол. Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. бучение технике владения мячом и противодействий. Тактика нападения и защиты. | | 14 | - | - |
| | 3. Легкая атлетика. Техника легкоатлетических видов спорта. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. | | 12 | - | - |
| | Виды спорта по выбору (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | - | - | - |
| | Подведение итогов. Сдача тестов. | | 4 | | |
| Итого | | 328ч | 328ч | | |

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебный процесс по физическому воспитанию в университете осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании: результатов медицинского обследования; анализа состояния психического и физического здоровья студента; результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации; интереса-обучающихся и их отношения к избранному виду спорта.

Обучающиеся очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике университета.

По результатам медицинского обследования обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую группу;
- спортивную.

Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным

занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» не допускаются.

Основная учебная группа для обучающихся основной медицинской группы, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическая культура обучающихся в основной учебной группе решает задачи: формирования позитивного отношения, интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения активных двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности; подготовки и участия в городских, областных массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой в университете.

Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на: комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки; повышение уровня физического и функционального состояния; профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях; приобретение обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния. Специальная учебная группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных

самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от прохождения дисциплины «Физическая культура» (элективная дисциплина) на длительный срок зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивная учебная группа формируется из числа обучающихся, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, к избранному виду спорта. В группу зачисляются обучающиеся только основной медицинской группы. При распределении в спортивную учебную группу учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в учебной спортивной группе направлен на: соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); повышение уровня спортивного мастерства; приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося; подготовку обучающегося-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией, спортивной базой для проведения учебно-тренировочного процесса. Ведущие спортсмены, члены сборных команд университета или сборных города, России, по согласованию с учебно-методическим управлением, директором/деканом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный план обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Основным принципом проведения практических занятий по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в разных учебных группах является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждой учебной группы с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия материально-технической базы.

Учебный материал дисциплины направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, 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. Изучение дисциплины завершается зачетом во 2-м, 3-м, 4-м, 5-м, 6-м семестрах.

Практические занятия предусматривают освоение основных средств и методов физической культуры, практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств. Каждое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Количество часов, отводимых на каждую тему дисциплины, может варьироваться, за счет увеличения часов в одной и сокращения в другой. Это определяется климатическими и материально-техническими условиями спортивной базы для занятий, а также комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов специальной медицинской группы и др.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности, обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебной группе. В каждом семестре обучающимся планируется не более шести контрольных нормативов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия допускаются к выполнению контрольных нормативов только после соответствующей технической и физической подготовки (возможны дополнительные платные образовательные услуги). В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных нормативов.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период по уважительной причине готовят реферативную работу по рекомендованной тематике. На основе реферата будет осуществляться промежуточная аттестация по дисциплине, которая будет проходить в форме зачета(защиты реферата). Обучающиеся специальной учебной группы выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для обучающихся всех учебных групп 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Все вопросы, организационные моменты и требования к освоению дисциплины будут представлены преподавателем в ходе первого практического занятия.

Требования к реферату

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Примерные темы рефератов

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Возрастные особенности двигательных качеств.
4. Тема по диагнозу студента.

6. Образовательные технологии.

6.1. Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины:

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- **защитно-профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;
- **компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков;
- **информационно-обучающие технологии** обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

6.2. Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности:

- предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов;
- специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования;
- предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ЧГПУ».

6.3. Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете установлена следующая шкала перевода рейтинговых баллов в 5 – балльную систему оценивания:

Менее 51 баллов- «неудовлетворительно» («неуд»);

51-70 баллов- «удовлетворительно» («удовл.»);

71-85 баллов- «хорошо» («хор.»);

86-100 баллов- «отлично» («отл.»).

Итоговая оценка по дисциплине, по которой предусмотрена форма промежуточной аттестации «с оценкой» (экзамен, зачет с оценкой и иное), выставляется с учетом суммы баллов, набранных студентом в семестре в ходе текущего и рубежного контроля от 51 до 70 баллов и в ходе итогового контроля от 10 до 30 баллов. Шкала академической успеваемости студентов при промежуточном контроле (балльно-рейтинговая система, пятибалльная система и ECTS).

В каждом семестре проводятся четыре текущих и два рубежных контроля- 1-я и 2-я аттестации. 1-й и 2-й рубежные контроли проводятся в конце каждой 2-х текущих контролей на рубеже 7-8 недели (в зависимости от объема курса, модуля) и в конце предпоследней недели теоретического обучения. Сроки проведения рубежных контролей закрепляются в графике учебных рабочих планов на каждый учебный год.

8. Программное обеспечение, применяемое при изучении дисциплины

- 1) Средства MicrosoftOffice – MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
- 2) MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Клименко — Электрон. текстовые данные.— Краснодар: Кубанский государственный университет, 2016.— 126 с

Дополнительная литература

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учеб.пособие.-М.: Академия, 2013.-480с.

8. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие.- Изд. -2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.- (Высшее образование)

6. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>.— ЭБС «IPRbooks»
9. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html>.— ЭБС «IPRbooks»
10. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40847.html>.— ЭБС «IPRbooks»
11. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Нормативная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;
2. Приказ Минобразования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;
3. Приказ Минобразования России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.
4. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.
5. Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с.
6. Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с.
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

электронные и информационные ресурсы

1. Электронный учебник по физическому воспитанию – http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm ЭБС
2. Васильева Е.Э. Как написать курсовую работу. – <http://vasilyeva.edu.by/sm.aspx?uid=132109> ЭБС
3. Примерная программа по физической культуре. - <http://dokuments.htm> ЭБС

Периодические издания

1. Научно-методический журнал Физическая культура, спорт – наука и практика
2. Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Учебно-тренировочных занятий:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
 - табло информационное;
 - спортивный инвентарь, оборудование;
- аптечка.

Методико-практических занятий: приборы врачебно-педагогического контроля.

Контрольного раздела: измерительные приборы.

Учебно-спортивная база: спортивный зал (игровой), спортивная площадка.

11. Лист регистрации изменений в РПД

| № изме- нения | Элемент РПД | | | Основание для внесения | Подпись | Расшифровка | Дата |
|---------------------|-------------|-------|---------------------|------------------------|---------|-------------|------|
| | заменённый | новый | аннули- рованный | | | | |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | |