

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**  
(элективная дисциплина)

Направление подготовки *44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность *Физическая культура*

Квалификация: бакалавр

**Кострома**  
**2022**

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)*» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, направленность - физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50362

Разработал:	Смирнова Л.М.	Зав. кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор
Рецензент:	Пашканова Н.А.	Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения города Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1", к.п.н.,
Рецензент:	Еремина Л.Е.	Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - изучение практического применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта;
- Развитие физических качеств.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### *Освоить компетенцию*

Код и содержание индикаторов компетенции

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физических упражнений. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
--	---

### **знать:**

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **уметь:**

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана и изучается в 2–10 семестрах.

Объем не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения.

Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:

Физическая культура и спорт

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	-
Общая трудоемкость в часах	328
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	2,25
Лекции	-
Практические занятия	2
Лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	
Самостоятельная работа в часах	325,75
Форма промежуточной аттестации	(0,25) Зачёт 9 семестре

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Заочная
Лекции	-
Практические занятия	2
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	
Всего	2,25

**5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий**  
**5.1 Тематический план учебной дисциплины**

№	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении	82,25		0,5		81,75
2	Спортивное ориентирование	80,5		0,5		80
3	Спортивные игры (футбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис)	82,5		0,5		82
4	атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	82,5		0,5		82
	форма промежуточной аттестации	0,25				
	Итого:	328		2		325,75

**5.2. Содержание:**

**1. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении.** Техника безопасности во время занятий по физической культуре. Самоконтроль занимающихся Физическими упражнениями и спортом.

**2. Спортивное ориентирование**

Техника спортивного ориентирования. Основные и вспомогательные классы условных знаков спортивных карт. Техника чтения спортивных карт и условных знаков.

Техника передвижения с помощью карты и компаса. Методика обучения и совершенствования техническим приемам. Развитие физических качеств. Подготовительные, подводящие и основные упражнения. Методика обучения техническим приемам. Тактика спортивного ориентирования. Основные понятия тактической подготовки. Тактические действия при выборе пути ориентировщика.

**3. Спортивные игры**

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (футбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис). Материально-техническая база и оборудование для занятий спортивными играми (футбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис). Соревнования и форма их проведения. Судейство и правила проведения по спортивным играм (футбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис). Техника и тактика по спортивным играм (футбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис). Этапы обучения техническому приему. Изучение структуры движения. Последовательность выполнения технического приема. Методика обучения техническому приему. Классификация техники. Тактика игры.

**4. Атлетическая гимнастика (мужчины). Фитнес – аэробика (жен.)**

Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки.

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения с собственным весом. Круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

Безопасность на занятиях по фитнес – аэробике. Техника выполнения базовых шагов классической аэробики.

### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

**6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины  
6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации	Форма контроля
1.	Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	81,75	На основе предложенного списка литературы	Устный опрос
2.	Спортивное ориентирование Спортивные игры (футбол, стритбол, бадминтон, настольный теннис)	Развитие силы и гибкости. <i>Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.</i> Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. <i>Упражнения для развития силы мышц спины</i> Из положения лежа на животе серия наклонов поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей). Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя	80	Выполнять упражнения после разминки. Показатель, который нужно отслеживать – частота сердечных сокращений сразу после легкой разминки. Хорошим диапазоном считается пульс от 100 до 120 ударов. Если больше – нужно снизить интенсивность предварительных упражнений. Главная задача в этом процессе – разогреть мышцы и просто насытить кровь кислородом.	Тестирование. Оценка силовых качеств.



		<p>сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.</p> <p>Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой.</p> <p>Прыжки на возвышенность.</p>			
3.	атлетическая подготовка (муж.), фитнес (жен.)	<p>выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).</p>	164	Выполнять упражнения после разминки.	

## **6.2. Методические рекомендации студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

### **6.3. Тематика и задания для практических занятий**

#### **Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении**

Составьте таблицу по основным критериям техники безопасности на занятиях физической культурой.

Охарактеризуйте классификации физических упражнений

Самоконтроль занимающихся Физическими упражнениями и спортом. Составление и ведение дневника самоконтроля.

#### **Спортивное ориентирование**

Основы ориентирования на местности, использование компаса, карты, основы спортивной топографии.

Практические упражнения с компасом.

Чтение карты в движении, установка азимута. Выбор пути по карте.

Бег по азимуту, бег по линиям, бег по рельефу, использование линейных ориентиров.

Совершенствование технических элементов.

Обучение техническому элементу студенческую группу одним из студентов.

Обучение по способам передвижения, по длине дистанций, по видам соревнований, индивидуальных действий в выборе пути ориентировщика.

Совершенствование тактических элементов.

#### **Спортивные игры**

Основные правила соревнований.

Ведение протоколов в игровых видах спорта.

Основные стойки игроков, передвижения во время игры, держание ракеток.

Обучение техники подач, приемов, передач, нападающих ударов.

Тактические действия в различных игровых видах спорта, взаимодействие игроков. Контрольные технические и физические нормативы.

#### **Атлетическая гимнастика (мужчины). Фитнес – аэробика (жен.)**

Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером.

Силовые упражнения: жим лежа, жим стоя, жим из-за головы, тяга, приседание со штангой и партнером.

Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки.

Обучение технике движений рук.

Обучение танцевальными стилями.

Освоение основных танцевальных шагов: мамбо, ча-ча-ча, «шоссе», галоп, твист.

Освоение основных элементов хип-хопа.

Освоение базовых шагов степ – аэробики. Обучение технике перемещения по степ – платформе.

Выполнение зачетной комбинации классической и степ – аэробики.

Составление индивидуальных комплексов упражнений с гантелями или бодибаром.

Составление групповой танцевальной комбинации.

**8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
<i>а) основная:</i>		
1	Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.	20
2	Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.	14
3	Физическая культура: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945</a>
<i>б) дополнительная:</i>		
1	ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс	8
2	Гемореологические аспекты выносливости в спорте. Монография. □ Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2006. –101с.	75
3	Силовые способности человека и их развитие. Учебное пособие – Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета, 2015.– 78с.	50
4	Физкультура для специальной медицинской группы. Методическое пособие.– Кострома, изд-во Костромского гос. технологического университета.–2012.– 51 с.	25

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Информация о курсе дисциплины в СДО - <https://sdo.ksu.edu.ru/course/view.php?id=604>  
 Элемент «Лекции»;  
 Элемент «Практические занятия»,  
 Элемент «Обратная связь с обучающимися».

*Информационно-образовательные ресурсы:*

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

С/к Юн г/з	Гимнастический зал площадью 149 кв.м. (брусья параллельные, 2 гимнастические перекладины, маты гимнастические, гимнастические кольца, гимнастическая стенка, акробатическая дорожка, гимнастические скамейки, хореографический станок, Музыкальный центр - «Sony»)
Юн-стадион	Спортивное ядро площадью – кв.м. (поле футбольное (90x45), Освещение прожекторное; Трибуны с пластиковыми сидениями на 136 мест; ворота футбольные – 2 шт. Беговая дорожка – покрытие – асфальт; Сектор для прыжков в длину; выносной инвентарь: легкоатлетические барьеры, гранаты для метания, ядра, копья, диски.
С/к Юн и/з	Спортивный зал площадью 648 кв.м а) баскетбол (оборудование- разметка, 4 баскетбольных щита, мячи) б) волейбол (оборудование- разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи) • брусья разновысокие – 1 шт., • бревно- 1 шт., • конь прыжковый- 1 шт., • козел прыжковый- 1 шт., • мостик гимнастический- 2 шт., • маты гимнастические • гимнастическая стенка, • гимнастические скамейки, • сектор для прыжков в длину и в высоту. • инвентарь л/атлетический: стойки и планка для прыжков, в высоту. • Инвентарь тренажеры; степы; стол для настольного тенниса KETTLER "Classic" - 1 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Match" – 2 шт. инвентарь для тенниса ракетки, сетки, мячи

Необходимое программное обеспечение - офисный пакет