**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

1. Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является составной частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

**Цель изучения дисциплины:**

Целью освоения элективного курса по физической культуре является формирование физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

* понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
* формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
* 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 и спорте;
* приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
* подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
* создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

|  |  |
| --- | --- |
| Кодыкомпетенции | Содержание компетенций |
| ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
2. В результате изучения дисциплины студенты должны:
* знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для укрепления здоровья. (ОК-8);
* владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности. (ОК-8);
* уметь творчески использовать методы и средства физической культуры для организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности. (ОК-8).
1. **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в вариативную часть Блока 1 дисциплин образовательной программы всех специальностей в объеме 336 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в вариативные разделы учебных планов подготовки бакалавров очной формы обучения РГРТУ. Она направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего выпускника.

1. Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
2. Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе и повторно на втором курсе, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.
3. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.
4. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.
5. **3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов |  СЕМЕСТР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) Всего | 336 |  56 |  56 | 56 | 56 | 56 | 24 | 16 | 16 |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лекции (л) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ),Семинары (с) | 336 |  56 |  56 | 56 | 56 | 56 | 24 | 16 | 16 |
| Лабораторные работы (Л.Р) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельные работы студента (всего) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| В том числе рефераты ( для спец. мед. групп) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | Зачет (з) |  | - | - | - | - | з | з | з | з |
| Экзамен (э) |  | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого: общая трудоемкость  | Часов | 336 |  56 |  56 | 56 | 56 | 56 | 24 | 16 | 16 |
| Зач. ед. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 336 часов.
2. **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**
3. **4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела учебной дисциплины.** | **Содержание раздела**  |
| **Практический раздел** |
| **1. Лёгкая атлетика**  | обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование); обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление); совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; совершенствование техники прыжков в длину; кроссовая подготовка. |
| **2. Баскетбол** | обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом; обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу; обучение и совершенствование технике игры в защите; обучение и совершенствование технике игры в нападении; обучение тактике игры; совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча; совершенствование техники и тактики игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите; совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре. |
| **3. Волейбол** | обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; обучение и совершенствование подач; обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча; совершенствование техники в двухсторонней игре. Совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники и тактики игры. |
| **4. Лыжный спорт** | обучение строевым приёмам перестроения; обучение и совершенствование техники лыжных ходов; обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов; обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений. Совершенствование техники попеременного двушажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники поворотов в движении и торможений. |
| **5. Гандбол** | Обучение технике владения мячом; обучение технике бросков; обучение техническим приёмам игры в нападении и защите; обучение тактике игры; совершенствование техники игры в нападении и защите; совершенствование техники в двухсторонней игре |
| **6. Средства ОФП** **(общефизической подготовки)** Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых СпособностейМетоды оценки и развития гибкости. Методика развития силы и силовой выносливости. | Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом; ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них; с отягощениями (гантели, манжеты с песком, 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). 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 сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. **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. Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств.Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. 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 коврике, 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. Упражнения для развития силы мышц спины 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 на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинистые маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.  |
| **7. Гимнастика** | Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Методы контроля состояния здоровья.  |
| **8. Плавание**  | Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для не умеющих: пройти курс обучения и научиться плавать.  |
| **9. Борьба «Самбо»**Изучение техники и тактики борьбы | История развития борьбы самбо. Правила борьбы самбо. Экипировка самбиста. Весовые категории в борьбе самбо. Судейство в борьбе самбо. Изучение приемов борьбы стоя и лежа. Техника борьбы лежа нападение и защита. |
| **10. Силовое троеборье** | Краткая историческая справка развития паурлифтинга. Особенности занятий со студентами силовых видов спорта. Средства физической культуры в совершенствовании силовых способностей студентов.Основы планирования занятий в силовых видах спорта. Начальный уровень подготовки. Психофизическая тренировка пауэрлифтера, роль волевых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Организация здорового образа жизни с учетом специфики силовых видов спорта. Физическая культура в обеспечении высокого уровня профессионального мастерства. |

1. **4.2. Разделы дисциплины и трудоемкость**
2. **по видам учебных занятий (в академических часах)**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздела учебной дисциплины | Контактная работа обучающихся с преподавателями |
| Всего | практика |
| 1. Лёгкая атлетика | 40 | 40 |
| 2. Баскетбол | 40 | 40 |
| 3. Волейбол | 40 | 40 |
| 4. Лыжный спорт | 28 | 28 |
| 5. Гандбол | 30 | 30 |
| 6. Средства ОФП | 32 | 32 |
| 7. Гимнастика | 40 | 40 |
| 8. Плавание  | 26 | 26 |
| 9. Борьба «Самбо» | 30 | 30 |
| 10. Силовое троеборье | 30 | 30 |
| Общая трудоемкость | 336 | 336 |

Лабораторный практикум. Не предусмотрен.

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

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

1. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 c. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 c. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>
4. 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в виде оценочных материалов и приведен в Приложении.

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

*а) основная:*

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57659.html>

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57662.html>

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 36 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57664.html>

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 28 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57665.html>

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57667.html>

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57668.html>

7. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 c. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

*б) дополнительная:*

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 c. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>

2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 86 c. — 978-5-9907240-0-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html>

3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 c. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

4. Игры с мячом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 96 c. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73245.html>

5. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 c. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html

**8. Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет»,
необходимых для изучения дисциплины**

Обучающимся предоставлена возможность индивидуального доступа к следующим электронно-библиотечным системам.

1. Электронно-библиотечная система «Лань», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля. – URL: https://e.lanbook.com/
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks», режим доступа – с любого компьютера РГРТУ без пароля, из сети интернет по паролю. – URL: https://iprbookshop.ru/.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента  |
| Практические занятия  | Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочейпрограммой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам,определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельнойработы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией. |
| Реферат | *Реферат:* тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)  |
| Подготовка к зачету  | Зачет по дисциплине ставиться на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу.  |

1. **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Операционная система Windows XP

2. Kaspersky Endpoint Security Коммерческая лицензия на 2 компьютера

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в специализированных учебных помещениях, оснащённых современным оборудованием. В учебном процессе используются технические средства.

РГРТУ располагает следующей материальной базой:

Игровой зал размеры 25×13 м. Оснащен современным табло. Имеются щиты с баскетбольными кольцами, имеется возможность установки волейбольной сетки. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлами. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу и футболу. Оснащен шестью теннисными столами.

Лыжная база. Оснащена необходимыми стойками для хранения более 100 единиц

инвентаря и оборудованием для его ремонта. Инвентарь регулярно обновляется. При базе имеются две комнаты для переодевания.

Зал хореографии 6×12 м. Оборудован зеркальной стеной и ковровым покрытием. Имеется музыкальная аппаратура, гантели, утяжелители, гимнастические коврики для занятий различными видами фитнеса.

Тренажерный зал 6×13 м. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц.

Хоккейная коробка 45×19 м. Имеет стандартное ограждение и асфальтовое покрытие. Включает хоккейные ворота. В летнее время используется для игры в мини-футбол.

Легкоатлетический стадион. Оснащен четырьмя беговыми дорожками 400 м. с асфальтовым покрытием, ямой для прыжков, футбольное поле 100×50 м с воротами, трибуны.

Зал тяжелой атлетики 6×18 м. Оснащен гимнастический козел, грифы 11 штук, диски 40 штук, силовые тренажеры 4 штуки, помост, стойки для приседания 5 штук, и скамейки для жима лежа 5 штук.

Зал борьбы 6×13 м. Оснащен маты, манекен 1 штука, турник 2 штуки, канат 1 штука.

Бассейн «Радиоволна» 6 дорожек по 25 метров.

Программу составил

доцент кафедры ФВ

к.п.н., доцент А.С. Петров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВ (протокол № 2 от 25.06.2019 г.).

Заведующий кафедрой

ФВ к.п.н. доцент А.С. Петров