



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора Ур СЭИ (филиал) ОУП
ВО «АТиСО» по УВР

О.В. Зубкова

«21» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

**Направление подготовки
42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

**Направленность (профиль) подготовки
Реклама и связи с общественностью
Квалификация выпускника
«Бакалавр»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ АТиСО

Разработчик программы:

доцент, к.п.н., заведующий кафедрой М.В. Опейкин

Программа обсуждена на заседании кафедры Общественных и гуманитарных дисциплин (ОиГД) Ур СЭИ (филиал) ОУП ВО «АТиСО»

Заведующий кафедрой ОиГД

О.В. Зубкова

«21» апреля 2026 г.

Оглавление

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
2.2	Результаты освоения образовательной программы.....	3
3.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
4.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
5.1	Содержание дисциплины (модуля)	4
5.2	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий	5
6.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	6
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА	8
8.	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
9.	ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
10.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	9
11.	ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины является - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- 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.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

УК -7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни

2.2 Результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Навыки и/или опыт деятельности для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана цикла ООП ВО направления подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	328		
Контактная работа – аудиторные занятия:	100		
Лекции	10		
Семинары, практические занятия	80		
КтЗА	10		
Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)	228		
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной

деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: часов

328

Форма обучения

Очная

Вид контроля

Зачет

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	КтЗА		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1	2	16	2	44								
2.	Тема 2	2	16	2	44								
3.	Тема 3	2	16	2	44								
4.	Тема 4	2	16	2	44								
5.	Тема 5	2	16	2	52								
6.	Промежуточная аттестация (часов)	0	0		0								
ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (328)		10	80	10	228								

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В процессе физического воспитания студентов очной формы обучения активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсменов, представителей команды, участие в судействе соревнований, выполнение обязанностей технического персонала, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя. Для студентов специальной медицинской группы, освобожденных врачом от посещения практических занятий, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено выполнение реферата.

Темы рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при заболевании... *(название диагноза)*.

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений ЛФК и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки нагрузок) при заболевании... *(название диагноза)*.

5-й семестр. Выбор вида спорта или системы физических упражнений для самостоятельных занятий и обоснование с позиций индивидуального состояния здоровья.

6-й семестр. Составление индивидуального плана тренировочного занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом индивидуального состояния здоровья *(комплекс упражнений с указанием дозировки нагрузок)*.

Самостоятельная работа студентов всех форм обучения организуется самостоятельно в форме тренировочных или оздоровительных занятий по выбору студента и в соответствии с индивидуальным состоянием здоровья как на базе Академии, так и вне ее: в спортивных организациях, клубах, фитнес-центрах. О посещении и результатах таких тренировочных или оздоровительных занятий студенты ставят в известность ведущего преподавателя, предъявляя один из соответствующих документов – зачетно-квалификационную книжку или паспорт спортсмена, выписки из протоколов соревнований, справку из спортивного клуба, именной абонемент в фитнес-центр, отчет о самостоятельных занятиях (дневник самоконтроля). Данные документы не являются освобождением от лекционных и практических занятий и зачетно-экзаменационной сессии.

При подготовке к зачету и в ходе занятий рекомендуется пользоваться следующими материалами:

Тема 1 Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Быченков С. В. 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 с. - 978-5-4487-0110-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

3. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: практикум/. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 95 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>

Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.- Электрон. текстовые данные.- Саратов: Вузовское образование, 2016.- 270 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.

3. Добрынин И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Добрынин И.М., Шемятихин В.А.- Электрон. текстовые данные.- Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 100 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66574.html>

Тема 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с. - 978-5-87172-082-0. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

3. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Научный консультант, 2018.- 98 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

Тема 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Токарева А.В., Гетьман В.Д., Ефимова-Комарова Л.Б.- Электрон. текстовые данные.- Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 104 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 208 с. - 978-5-9907239-9-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55552.html>

Тема 5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие, изд. 2-ое, дополненное. М.: ИИЦ «АТиСО», 2019. - 297с.

2. Методы восстановления [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 157 с. - 2227-8397. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65711.html>

3. Смолин Ю.В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю.В. Смолин. - Электрон. текстовые данные. - Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016. - 56 с. - 978-5-94839-567-8. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>

4. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В.- Электрон. текстовые

данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2019.-192 с.-Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: / под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 344 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18365-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/587121>.
2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 103 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13056-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/587611>.
3. Теоретические основы физической культуры: учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/588595>.

Дополнительная литература

4. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 313 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14409-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/567942>.
5. Гладюк, В. Г. Футбол: учебник для вузов / В. Г. Гладюк, Е. В. Конеева; ответственный редактор Е. В. Конеева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 106 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12293-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/589709>.
6. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 264 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05910-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/586250>.
7. Теория и методика избранного вида спорта: учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 207 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19932-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/585722>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес) Название программы/Системы	Описание ресурса Описание программы/Системы
1.	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2.	www.iprbookshop.ru	ЭБС "IPRBooks"

3.	www.bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
----	--	---

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Мультимедийная лекционная аудитория. Оборудование: стол преподавателя, столы, стулья, персональный компьютер (Celeron 2.1-2.7 Mhz, монитор ЖК); стационарный видеопроектор с экраном; звуковое оборудование (микрофон, колонки); меловая доска; коммутационное оборудование для работы в локальной сети вуза и сети Интернет. Используемое программное обеспечение: Windows XP, 10. Microsoft Office 2007, 2019. Adobe Acrobat. Google Chrome, Mozilla Firefox., наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Спортивный зал

Оборудование: мячи, маты, батуты, гантели, палки гимнастические, шведская стенка, маты, скамейки гимнастические, музыкальный центр, стол для настольного тенниса, велотренажеры, беговая дорожка, тренажер для жима ногами, штанги и др.

Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Оборудование: стол преподавателя, столы, стулья, меловая доска.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия;
- методико-практические занятия;
- консультации преподавателей;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий.

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные и спортивные игры;
- инструкторская практика - проведение разминки, комплексов утренней и производственной гимнастики, части учебного занятия с группой (под контролем преподавателя).

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (Спортивные игры)» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Интерактивным формам обучения отводится не менее 50 процентов от общего объема аудиторных занятий по дисциплине.

11. ПРОВЕРКА СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.

УК-7.2. 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. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Тип задания	Инструкция	Пример задания			
		Ситуации		Характеристики	
1.1.Задание закрытого типа на установление соответствия (Знать)	Установите соответствие между ситуациями (А-Г) и их характеристикам и (1-4). К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца	А	Спортсмен выполняет серию бросков мяча в кольцо с разных дистанций, постепенно увеличивая темп.	1	Разминка, направленная на подготовку организма к основной нагрузке.
		Б	Перед основной тренировкой атлет делает суставную гимнастику и лёгкие кардиоупражнения.	2	Заминка, способствующая восстановлению и снижению мышечного напряжения.
		В	После интенсивной силовой тренировки спортсмен принимает контрастный душ и выполняет растяжку.	3	Техническая тренировка, направленная на совершенствование двигательных навыков.
		Г	Игрок в баскетбол отрабатывает передачи с партнёром, постепенно усложняя условия (с сопротивлением,	4	Тренировка, направленная на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.

		в движении).		
		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:		
		А	Б	В Г
1.2.Задание закрытого типа на установление соответствия (Уметь)	Установите соответствие между ситуациями (1–4) и их характеристикам и (А–Г). К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца	Ситуации		Характеристики
		А	Студент регулярно посещает секцию по баскетболу 3 раза в неделю, совмещая тренировки с учёбой.	1 Использование спортивного досуга для социальной адаптации и поддержания работоспособности в условиях профессиональной деятельности.
		Б	Сотрудник компании раз в неделю играет в настольный теннис с коллегами после работы.	2 Систематические занятия спортом для достижения соревновательных результатов и развития специфических физических качеств.
		В	Школьник 14 лет занимается плаванием 4 раза в неделю для подготовки к соревнованиям.	3 Регулярные физические нагрузки для укрепления здоровья и профилактики возрастных изменений в рамках оздоровительной физической культуры.
		Г	Пенсионерка ходит на занятия аквааэробикой 2 раза в неделю по рекомендации врача.	4 Внеурочная спортивная активность для гармоничного развития, укрепления здоровья и формирования привычки к двигательной активности.
		Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:		
		А	Б	В Г
2.1.Задание закрытого типа на установление последовательности	Расположите перечисленные виды физических упражнений в	Варианты упражнений:		
		1. Ходьба в медленном темпе (60-70 шагов/мин). 2. Бег в среднем темпе (120–140 шагов/мин).		

(Знать)	порядке по возрастанию интенсивности нагрузки (от наименее интенсивной к наиболее интенсивной).	3.Плавание в спокойном темпе. 4.Прыжковые упражнения (например, прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди). Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
2.2.Задание закрытого типа на установление последовательности (Уметь)	Расположите этапы подготовки и проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия в правильной последовательности. Запишите номера этапов в виде последовательности из четырёх цифр (например, 1423).	Этапы: 1.Разработка плана-сценария мероприятия, включая цели, задачи, программу, необходимое оборудование и инвентарь; 2.Проведение мероприятия: организация участников, выполнение запланированных упражнений и активностей, контроль безопасности; 3.Подведение итогов: анализ результатов, сбор обратной связи от участников, оформление отчётной документации; 4.Подготовка места проведения и проверка оборудования, инструктаж участников по технике безопасности, разминка. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
2.3.Задание закрытого типа на установление последовательности (Владеть)	Расположите этапы тренировочного занятия в правильной последовательности от начала к завершению.	Варианты ответов: 1.Основная часть: выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости (силовые подходы, бег на выносливость, координационные упражнения и т.д.). 2.Заключительная часть: постепенное снижение нагрузки, статическая растяжка, дыхательные упражнения для восстановления пульса и дыхания 3.Разминка: лёгкая аэробная нагрузка (ходьба, бег трусцой) и динамическая растяжка для подготовки мышц и суставов к основной нагрузке. 4.Оценка самочувствия и самоконтроль: фиксация показателей (ЧСС, уровень усталости, болевые ощущения) до и после тренировки, анализ эффективности занятия. Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
3.1.Задание комбинированного	Прочитайте текст, выберите	Задание: Какой вид физической активности наиболее эффективно развивает координацию и				

типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	правильный ответ и запишите обоснование выбора ответа	ловкость в игровых видах спорта? 1.Бег на длинные дистанции. 2.Подтягивания на перекладине. 3.Баскетбольные упражнения с ведением мяча и резкими изменениями направления движения. 4.Статическая растяжка.
3.2.Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите обоснование выбора ответа	Задание: Какой из перечисленных видов физической активности наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения общей выносливости? 1.Силовые упражнения с максимальными весами (1-3 повторения). 2.Йога и статические растяжки. 3.Бег в умеренном темпе на длинные дистанции. 4.Короткие интервальные тренировки с максимальной интенсивностью (30 с работы / 30 с отдыха).
4.1.Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Знать)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите обоснование выбора ответа	Задание: Какой термин обозначает ситуацию в баскетболе, когда игрок, владеющий мячом, делает два шага без ведения и затем совершает бросок или передачу? 1.Пробежка. 2.Двойное ведение. 3.Фол. 4.Аут.
4.2.Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Уметь)	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	Задание: Какой из перечисленных методов наиболее эффективно способствует формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям спортивными играми и поддержанию здорового образа жизни? 1.Строгое соблюдение жёсткого расписания тренировок без учёта индивидуальных предпочтений и самочувствия. 2.Выбор спортивной игры по личным интересам и постепенное увеличение нагрузки с учётом физического состояния. 3.Участие в соревнованиях исключительно ради достижения высоких результатов, игнорируя удовольствие от процесса.

		4.Занятия только в составе команды без возможности индивидуального выбора вида активности.
5.1.Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Задание: Выберите три наиболее эффективных способа укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования в рамках занятий спортивными играми. Обоснуйте выбор каждого варианта. Варианты ответов: 1.Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без привязки к конкретной спортивной игре. 2.Систематические занятия выбранной спортивной игрой с соблюдением техники безопасности. 3.Участие в соревнованиях любого уровня без предварительной подготовки. 4.Сочетание тренировок по спортивной игре с элементами функциональной подготовки (бег, работа с весом, растяжка). 5.Занятия спортивной игрой только в свободное время, без чёткого графика.
5.2.Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из разряда решения типовых задач, сопоставления, последовательности) (Владеть)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Задание: Какие из перечисленных элементов относятся к базовым техническим приёмам в баскетболе, которые способствуют укреплению индивидуального здоровья? Варианты ответов: 1.Передача мяча сверху и снизу. 2.Броски в кольцо после двух шагов. 3.Штрафные броски. 4.Перемещения с ведением мяча.
6.1.Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Знать)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Задание:Выберите три вида физических упражнений, которые относятся к ациклическим (с кратким обоснованием выбора). Варианты ответов: 1.Бег на 100 м. 2.Прыжок в длину. 3.Плавание на 400 м. 4.Бросок мяча в кольцо. 5.Езда на велосипеде по ровной дороге. 6.Подтягивание на перекладине.

6.2.Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора (из терминологии, фактов, параметров, принципов) (Уметь)	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов	Задание: Выберите из предложенных вариантов те средства физической культуры, которые эффективно используются в спортивных играх для развития физических качеств и совершенствования навыков. Варианты ответов: 1.Технические приёмы и тактические действия. 2.Подготовительные и подводящие упражнения. 3.Дозирование нагрузки с учётом частоты занятий, длительности и интенсивности. 4.Правила организации соревнований и методические указания по технике безопасности.
7.1.Задание открытого типа с развернутым ответом (Знать)	Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ	Задание: Опишите, в чём заключается ключевое отличие спортивных игр от других видов спортивных соревнований (например, от легкоатлетических дисциплин или тяжелой атлетики), и приведите 2–3 конкретных примера спортивных игр, иллюстрирующих это отличие.
7.2.Задание открытого типа с развернутым ответом (Уметь)	Прочитайте задание и запишите развернутый обоснованный ответ	Задание: Составьте краткий план 60-минутной тренировки по баскетболу для группы студентов. Опишите последовательность основных этапов тренировки. Для каждого этапа приведите 1–2 примера упражнений. Расположите этапы в порядке выполнения от начала тренировки до её завершения. Ответ представьте в виде