Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ Тимофеев М.Ю.
(подпись)
«28» августа 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Прикладная физическая культура, медицинская группа Б)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	46.03.01 История
Направленность (профиль) образовательной программы:	Культурно-историческое проектирование

Иваново

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в состав обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

В специальную учебную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8 – 10 человек.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак.часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.	1		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе
2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений.	1		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Комплекс в формате Word.
3	Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.	1		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать видео выполнения комплекса.
4	Подготовить презентацию по теме реферата.	1		8	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать презентацию.
5	Написание реферата	1		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать реферат.
6	Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.	2		4	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе
7	Составить комплекс строевых упражнений.	2		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Комплекс в формате Word.
8	Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.	2		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать видео выполнения комплекса.
9	Подготовить презентацию по теме реферата.	2		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать презентацию.
10	Написание реферата	2		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать реферат.
Итого за 1 курс				92	Зачет

1	Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.	3		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе
2	Составить комплекс упражнений № 1 ЛФК с ученом своего заболевания	3		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Комплекс в формате Word.
3	Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.	3		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать видео выполнения комплекса.
4	Подготовить презентацию по теме реферата.	3		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать презентацию.
5	Написание реферата	3		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать реферат.
6	Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.	4		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе
7	Составить комплекс упражнений № 2 ЛФК с ученом своего заболевания	4		14	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Комплекс в формате Word.
8	Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.	4		14	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать видео выполнения комплекса.
9	Подготовить презентацию по теме реферата.	4		14	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать презентацию.
10	Написание реферата	4		14	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать реферат.
Итого за 2 курс				120	Зачет
1	Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.	5		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе
2	Составить комплекс упражнений № 3 ЛФК с ученом своего заболевания.	5		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Комплекс в формате Word.
3	Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.	5		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать видео выполнения комплекса.
4	Подготовить презентацию по теме реферата.	5		10	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать презентацию.

5	Написание реферата	5		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать реферат.
6	Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.	5		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе
7	Составить комплекс упражнений № 4 ЛФК с ученом своего заболевания	6		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Комплекс в формате Word.
8	Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.	6		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать видео выполнения комплекса.
9	Подготовить презентацию по теме реферата.	6		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать презентацию.
10	Написание реферата	6		12	Отчет преподавателю в ЭИОС о проделанной работе. Прислать реферат.
Итого за 3 курс				116	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Определение темы и содержания реферата. Изучение источников литературы по тематике реферата.

Выбрать из списка предложенных кафедрой на учебный семестр название реферата. В случае выбора самостоятельной тематики реферата, согласовать ее с преподавателем кафедры.

4.2.2. Составить комплекс упражнений:

Комплекс должен состоять не менее чем из десяти упражнений. С указанием исходного положения, количества раз выполнения упражнения и ЧСС.

4.2.3. Записать видео выполнения комплекса на яндекс диск.

Видео записывается в формате яндекс-диска и присылается преподавателю в ЭИОС для просмотра.

4.2.4. Подготовить презентацию по теме реферата.

Презентация оформляется студентом в произвольном формате, но количество слайдов не должно быть менее 10.

4.2.5. Написание реферата

Реферат оформляется в соответствии с методическими рекомендациями по написанию реферата по дисциплине. Данные рекомендации находятся в электронной библиотеке ИвГУ.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

При подготовке самостоятельных практических заданий студенты проводят комплексное исследование и анализ по выбранной тематике. Работы подлежат защите с использованием инновационных возможностей информационных технологий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к написанию реферата.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут директор института (декан факультета) и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей

программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться учебными офисами, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в учебные журналы по завершению изучения каждого модуля.

Условием допуска к зачету является регулярно посещение учебных занятий, выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

1, 3, 5 семестры	
1 контрольная точка 15 октября	1. Определение темы реферата; 2. План работы (содержание); 3. Обзор литературы.
2 контрольная точка 15 ноября	1 курс Составить комплекс общеразвивающих упражнений № 1, записать выполнение его на видео (яндекс – диск). 2 курс Составить комплекс общеразвивающих упражнений № 2, записать выполнение его на видео (яндекс – диск). 3 курс Составить комплекс общеразвивающих упражнений № 3, записать выполнение его на видео (яндекс – диск).
3 контрольная точка 15 декабря	Сдача реферата и презентации.
2, 4, 6семестры	
1 контрольная точка 15 марта	1. Определение темы реферата; 2. План работы (содержание); 3. Обзор литературы.
2 контрольная точка 15 апреля	1 курс Составить комплекс упражнений ЛФК для своего заболевания № 1, записать выполнение его на видео (яндекс – диск). 2 курс Составить комплекс упражнений ЛФК для своего заболевания № 2, записать выполнение его на видео (яндекс – диск). 3 курс Составить комплекс упражнений ЛФК для своего заболевания № 3, записать выполнение его на видео (яндекс – диск).

3 контрольная точка 15 мая	Сдача реферата и презентации.

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент разработал комплекс упражнений, записал видео выполнения этого комплекса, подготовил презентацию и реферат.

оценка «не зачтено» - студент не разработал комплекс упражнений или не записал видео выполнения этого комплекса, или не подготовил презентацию и реферат.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.
2. Коротких, И. А. Физическая культура студента : учебное пособие : в 3 частях : [16+] / И. А. Коротких, Н. Д. Прасалов, В. Г. Иванников ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2005. – Часть 3. – 48 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357 (дата обращения: 03.10.2025). – ISBN 5-89289-260-3. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Физическая культура : учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; ред. Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214 (дата обращения: 03.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст : электронный.
2. Физическая культура: правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд, доп. и изм .— Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— Режим доступа: в локальной сети вуза. — URL: http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm (дата обращения: 03.10.2025). – Текст : электронный.
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики: методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил. — Режим доступа: в локальной сети вуза.— URL: http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm (дата обращения: 03.10.2025). – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» https://uni.ivanovo.ac.ru
Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru

Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД

«28» августа 2025 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.

Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.О. Фамилия
(подпись)