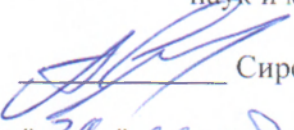


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета естественных  
наук и математики

  
Сироткин А. В.  
"29" сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(с изменениями и дополнениями от 2018 г.)

**Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре**

Направления подготовки  
**06.03.01 «Биология»**

Профиль подготовки  
**«Биология и экология»**

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

г. Магадан 2018 г.

### 1. 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре» являются формирование физической культуры студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в рамках блока Б1.В.ДВ и является обязательным для освоения и в зачетные единицы не переводится. Занятия проводятся с 1 по 6 семестр. В конце семестра студент получает зачет по итогам рейтинг-плана промежуточной аттестации и по окончании изучения дисциплины.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных способностей и психофизических качеств, определяющих готовность бакалавра к условиям профессиональной деятельности и жизни в современном мире;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре».

*В результате освоения дисциплины студент должен:*

*Знать:*

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику 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, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

*Владеть:*

- навыками повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- подготовкой к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организацией индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участием в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки:

*в общекультурные (ОК)*

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объём контактной работы.

*Объём (в часах) контактной работы занятий, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 287 часов.*

*Объём (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени от расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 9,25 часа на одного обучающегося.*

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 1. Очная форма обучения

Наименование тем (разделов)	Количество академических часов по видам учебных занятий			Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
	Занятия лекционного типа	Практические занятия	СР обучающихся	
<b>I семестр-</b>				
<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>				
1.1. Баскетбол				
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>				
2.1. Общая физическая подготовка	-	54	-	
2.2. Специальная физическая подготовка				

<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>			
3.1. Бег на длинные дистанции			
3.2. Бег на короткие дистанции			
3.3. Прыжки в длину с места			
<b>2 семестр</b>			
<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>			
1.1. Волейбол			
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>			
2.1. Общая физическая подготовка			
2.2. Специальная физическая подготовка			
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>			
3.1. Бег на длинные дистанции			
3.2. Бег на короткие дистанции			
3.3. Прыжки в длину с места			
<b>Модуль 4. Плавание</b>	-	54	-
4.1. Техника безопасности			
4.2. Техника дыхания в воде			
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем			
<b>3 семестр</b>			
<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>			
1.1. Баскетбол			
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>			
2.1. Общая физическая подготовка			
2.2. Специальная физическая подготовка	-	57	
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>			
3.1. Бег на длинные дистанции			
3.2. Бег на короткие дистанции			
3.3. Прыжки в длину с места			
<b>4 семестр</b>			
<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>			
1.1. Волейбол			
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>			
2.1. Общая физическая подготовка			
2.2. Специальная физическая подготовка	-	54	
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>			
3.1. Бег на длинные дистанции			
3.2. Бег на короткие дистанции			
3.3. Прыжки в длину с места			
<b>5 семестр</b>			
<b>Модуль 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	19	19	19

1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
1.2. Элективные курсы по физической культуре как одна из обязательных дисциплин в программе бакалавриата				
1.3. Оздоровительные системы				
1.4. Общефизическая подготовка бакалавра				
<b>Модуль 2. Силовая подготовка</b>				
2.1. Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка				
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
<b>6 семестр</b>				
<b>Модуль 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>				
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
1.2. Элективные курсы по физической культуре как одна из обязательных дисциплин в программе бакалавриата				
1.3. Оздоровительные системы				
1.4. Общефизическая подготовка бакалавра				
<b>Модуль 2. Спортивные игры</b>				
2.1. Волейбол				
<b>Модуль 3. Силовая подготовка</b>				
3.1. Общая физическая подготовка				
3.2. Специальная физическая подготовка				
<b>Модуль 4. Легкая атлетика</b>				
4.1. Бег на длинные дистанции				
4.2. Бег на короткие дистанции				
4.3. Прыжки в длину с места				
<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	
	<b>34</b>	<b>253</b>	<b>41</b>	<b>328</b>

## 5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по освоению дисциплины « Элективные курсы по физической культуре» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирования компетенций:

*Традиционные формы и методы обучения по разделам программы:*

*1. Практический раздел:*

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки
- сенсорные методы;
- зрительные методы;
- слуховой, звуковой метод.

*2. Внеучебная работа студента:*

- участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- самоподготовка;

*3. Научно-исследовательская работа студента.*

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

- принцип сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- динамичности

*Активные и интерактивные формы проведения занятий:*

Межфакультетские лично-командные соревнования по изучаемым видам спорта на учебно-тренировочных занятиях в качестве участника.

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Под ред. Н.С. Барчуков, Ю.П. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Меснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Меснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – 978-5-4458-3076-4. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».**

*а) основная литература*

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

*б) дополнительная литература*

1. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации. Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-52-5. – Текст : электронный.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».**

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, тренажеры, маты, скакалки). Спортивные залы (два игровых зала, тренажерный зал, зеркальный зал), плавательный бассейн, стадион.

## 9. Рейтинг-план дисциплины (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

**РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ****Б1.В.ДВ. «Элективные курсы по физической культуре»***(указать цифр и название дисциплины согласно учебному плану)*

Факультет естественны наук и математики

Курс \_\_ группа БиЭ - \_\_, семестр 20 /20\_\_ учебного года

Преподаватель:

Кафедра Физической культуры, спорта и основ медицинских знаний

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1
2	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1
3	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1

Рейтинг план выдан

---

*(дата, подпись преподавателя)*

Рейтинг план получен

---

*(дата, подпись старосты группы)*

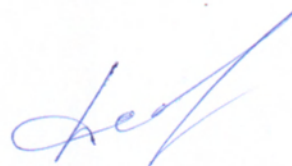
Приложение 2

Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Б1.Б.9 «Физическая культура и спорт»	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Ведущие лекторы

Дессенева М.Н. - ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ



## 10. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ « Фонд оценочных средств» для проведения промежуточной аттестации.

Приложение 2 Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки

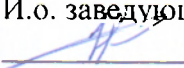
Приложение 3 Лист изменений и дополнений

Автор: Десенева М.П. ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

И.о. заведующего кафедрой ФКС и ОМЗ Никитин Алексей Владимирович.

  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Приложение 3**

**Лист изменений и дополнений на 20/20 учебный год**

в рабочую программу учебной дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»

Направления подготовки  
06.03.01 «Биология»

Профиль подготовки  
«Биология и экология»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения

---

---

---

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

---

---

---