


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

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-
гуманитарного факультета

 Якунина Ю.Е.

" 11 " 04 2019 г.

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

Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре

Направления подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

Профили подготовки

«Уголовно-правовой», «Гражданско-правовой»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная, очно-заочная

г. Магадан 2019 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 для очной формы обучения проводятся с 1 по 5 семестр, для заочной формы обучения 1-3 курс, для очно-заочной формы обучения с 1-5 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 системой 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:

а) общекультурные (ОК)

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

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

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	
1 семестр-				
Модуль 1. Спортивные игры	-	36	36	328
1.1. Баскетбол				
Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1 Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка				
Модуль 3. Легкая атлетика				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
2 семестр				
Модуль 1. Плавание	-	36	36	
4.1. Техника безопасности				
4.2. Техника дыхания в воде				

4.3. Упражнения для плавания определенным стилем				
Модуль 3. Легкая атлетика				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
3 семестр				
Модуль 1. Спортивные игры				
1.1. Баскетбол				
Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1 Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка	-	32	54	
Модуль 3. Легкая атлетика				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
4 семестр				
Модуль 1. Спортивные игры				
1.1. Волейбол				
Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1 Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка	-	36	14	
Модуль 3. Легкая атлетика				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
5 семестр				
Модуль 1. Спортивные игры				
1.1. Баскетбол				
Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1 Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка		28	20	
Модуль 3. Легкая атлетика				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
Всего	0	168	160	

Объем (в часах) контактной работы занятий, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 168 часов

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 2. Заочная 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	
Модуль 1. Спортивные игры	-	12	310	328
1.1. Баскетбол				
Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1 Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка				
Модуль 3. Легкая атлетика				
3.1. Бег на длинные дистанции				
3.2. Бег на короткие дистанции				
3.3. Прыжки в длину с места				
Всего	0	12	310	

Объем (в часах) контактной работы занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 12 часа

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

Таблица 3. Очно-заочная 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	
1 семестр-				
Модуль 1. Спортивные игры	-	4	36	328
1.1. Баскетбол				
Модуль 2. Силовая подготовка				
2.1 Общая физическая подготовка				
2.2. Специальная физическая подготовка				
Модуль 3. Легкая атлетика				

3.1. Бег на длинные дистанции							
3.2. Бег на короткие дистанции							
3.3. Прыжки в длину с места							
2 семестр							
Модуль 1. Плавание	-	4	36				
4.1. Техника безопасности							
4.2. Техника дыхания в воде							
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем							
Модуль 3. Легкая атлетика							
3.1. Бег на длинные дистанции							
3.2. Бег на короткие дистанции							
3.3. Прыжки в длину с места							
3 семестр							
Модуль 1. Спортивные игры	-	4	54				
1.1. Баскетбол							
Модуль 2. Силовая подготовка							
2.1 Общая физическая подготовка							
2.2. Специальная физическая подготовка							
Модуль 3. Легкая атлетика							
3.1. Бег на длинные дистанции							
3.2. Бег на короткие дистанции							
3.3. Прыжки в длину с места							
4 семестр							
Модуль 1. Спортивные игры					-	4	14
1.1. Волейбол							
Модуль 2. Силовая подготовка							
2.1 Общая физическая подготовка							
2.2. Специальная физическая подготовка							
Модуль 3. Легкая атлетика							
3.1. Бег на длинные дистанции							
3.2. Бег на короткие дистанции							
3.3. Прыжки в длину с места							
Всего							
0				20	308		

Объем (в часах) контактной работы занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 20 часа

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

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 формирований 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. И.С. Барчуков, Ю.Н. 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. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – 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 978-5-906697-32-5. – 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.О.06 Элективные курсы по физической культуре***(указать шифр и название дисциплины согласно учебному плану)*Социально-гуманитарный факультетКурс__ группа Ю-____, семестр **1-5**, 201 /201 учебного года

Преподаватель:

Кафедра педагогики и валеологии

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)

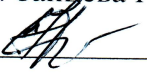
10. Приложения

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

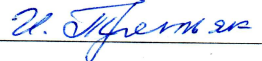
Приложение 2 Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки

Приложение 3 Лист изменений и дополнений

Автор: Зайцева Нина Валерьевна, ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 «04» апреля 2019 г.

И. о. зав. кафедрой ФКС и ОМЗ: Третьяк И. Г., к.п.н., доцент

 «04» апреля 2019 г.

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.
Не требуется	

Ведущие лекторы

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20 /20 учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины

Элективные курсы по физической культуре

Направления подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- обновлён колонтитул

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

- дополнены название и содержание 4-го пункта «Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы»

- добавлено Приложение 3 Лист изменений и дополнений

Автор: Зайцева Н.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии

Подпись:

Дата:

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии 04.04.2019 протокол № 10

Зав. кафедрой педагогики и валеологии: Третьяк И. Г., кандидат педагогических наук, доцент

Подпись:

Дата: