

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

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора ИСТ


Шулубина С. А.

" 27 " декабря 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направления подготовки

37.03.01 «Психология»

Профиль подготовки

«Коррекционная психология с основами логопедии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

г. Магадан 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «18» сентября 2020 г. № 1.

1. 1. Цели освоения учебной дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 и спорту» реализуется в рамках блока Б1.В.01 и является обязательным для освоения и в зачетные единицы не переводится. Занятия для очной формы обучения проводятся с 1 по 4 семестр. 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.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

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 и спорту» 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. Заочная форма обучения

Наименование разделов, тем	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 курс (баскетбол, волейбол)				
Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)				
Модуль 2. Техническая подготовка (техника передвижений, техника владений мячом, техника нападения, техника защиты)	-	4	162	168
Модуль 3. Тактическая подготовка (игровые комбинации, тактика нападения, тактика защиты)				
Промежуточный контроль Сдача нормативов				
2 курс (силовая подготовка легкая атлетика)				
Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)				
Модуль 2. Техническая подготовка	-	2	52	80
Модуль 3. Тактическая подготовка				
Промежуточный контроль				
Модуль 4. Физическая подготовка (ОФП и СФП)				
Модуль 5. Техническая подготовка (бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега)	-	2	52	80
Модуль 6. Тактическая подготовка				
Промежуточный контроль Сдача нормативов				
Итого	-	8	316	328

Объем (в часах) контактной работы занятий, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 8 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.

Форма промежуточного контроля: на первом курсе – зачет, на втором курсе – зачет.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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. Ф3 № 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 и спорту».

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 и спорту».

Учебная аудитория №1109 для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный зал. Россия, г. Магадан, ул. Портовая, 13

Инвентарь: баскетбольные кольца, стойки волейбольные, волейбольная сетка, шведские стенки, лавки.

Спортивный зал б/н. Учебная аудитория б/н для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный зал. Россия, г. Магадан, ул. Коммуны, 4.

Инвентарь: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, шведские стенки, лавки.

9. Рейтинг-план дисциплины не предусмотрен.


10. **Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки (Приложение 2).**

11. **Приложения**


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

Приложение 3 Лист изменений и дополнений.

Автор: Никитин Алексей Владимирович, ст. преподаватель кафедры педагогики валеологии

 « 25 » декабря 2020 г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии: Третьяк И. Г., к.п.н., доцент

 « 25 » декабря 2020 г.

Приложение 2

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
(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	

Приложение 3

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

в рабочую программу учебной дисциплины

_____ (код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

_____ (Шифр и название направления подготовки (специальности))»

Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата