

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института
социальных технологий



Шулубина С.А.

" 18 " 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре»

Б1.О.06.01 «Баскетбол»

Направления подготовки

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профиль подготовки (специализация)

«История и общественные науки»

Форма обучения

Очная

г. Магадан 2020 г.

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

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины Б1.О.06.01 Баскетбол 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 дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин по физической культуре и спорту обязательной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт». Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирование культуры личности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Иметь практический опыт:

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

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

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях Северо-Восточного государственного университета.

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде sdo.svgu.ru для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению.

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются:

- спортивный зал корпуса №1 (ул. Портовая, 13) для проведения практических занятий оснащен необходимым инвентарем: два баскетбольных кольца, 4 гимнастические лавки, стойки волейбольные, сетка волейбольная, игровые баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, конусы и фишки для разметки поля, большие теннисные мячи, обручи, гимнастические маты.

- малый спортивный зал (ул. Коммуны 4а) для проведения практических занятий оснащен: 2 баскетбольных кольца, сетка волейбольная, баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастические коврики.

- атлетический зал (ул. Коммуны) для проведения практических занятий оснащен спортивными тренажерами.

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.

Для обучающихся из числа инвалидов предусмотрены занятия в специальной медицинской группе.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS for Windows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране (Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. 	<p>программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п.

4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 84 часа.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного и семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 32 часа.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную зачет. 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 1. Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по семестрам: на 1 семестре – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины:

Модуль	Наименование тем(разделов)
Модуль 1.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)
Модуль 2.	Техническая подготовка (техника передвижений, техника владений мячом, техника нападения, техника защиты)
Модуль 3.	Тактическая подготовка (игровые комбинации, тактика нападения, тактика защиты)
Сдача нормативов	

7. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВОпо 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:

а. Практический раздел:

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

б. Внеучебная работа студента:

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

в. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

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

г. 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 обучающихся

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. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

А) Основная литература

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

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.

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание: При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

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

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк,
кандидат педагогических наук, доцент

подпись

«18» сентября 2020 г.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации для студентов общего характера. Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности. Но это возможно лишь в том случае, если студенты занимаются физическими упражнениями ежедневно, хотя бы по 1-му часу и методически правильно.

Поэтому студентам, помимо учебных занятий по физической культуре, необходимо повседневно использовать утреннюю гимнастику, самостоятельные занятия ходьбой, бегом, играми, атлетической гимнастикой и другие виды двигательной активности с учетом интереса и возможностей. Контрольные упражнения(тесты), предусмотренные программой, невозможно выполнить, не занимаясь самостоятельно. Их целесообразно вводить в утреннюю гимнастику или в тренировочное занятие. На самостоятельных занятиях надо ориентироваться на пульсовые режимы, рекомендуемые для каждого студента с учетом его уровня физического состояния.

Ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать результаты вместе с преподавателем.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Установлено, что студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность по сравнению с теми, кто предпочитал пассивный отдых.

Для студентов специальной медицинской группы важным является ежедневное ведение дневника самоконтроля за своим функциональным состоянием, а также разработка двигательных режимов с учетом заболевания и функционального состояния с использованием средств закаливания, самомассажа и аутотренинга.

Методические рекомендации по подготовке к мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации. Для подготовки к сдаче контрольных нормативов физических упражнений текущего контроля и промежуточной аттестации плановых учебных занятий по физической культуре 1-2 раза в неделю студентам недостаточно. Для того чтобы вызвать необходимые сдвиги в организме и функционально подготовиться к сдаче нормативов, студенты должны заниматься самостоятельно.

Студентам следует учитывать, что продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями должна быть в пределах 20-60 мин в развивающей зоне интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин, в зависимости от возраста). При этом отмечается, что целесообразно проводить 3-4 тренировки в неделю (через день). Занятия один раз в неделю приносят больше вреда, чем пользы. За 2 месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10-25%.

Для развития общей выносливости (бег на 2, 3 км) достаточным является пробегание в неделю 10-15 км при частоте занятий через день.

Для развития быстроты (бег на 100 м) необходимо заниматься 3 раза в неделю, выполняя беговые отрезки (20-50 м) повторным или переменным методом (например: бег 5 раз по 50 м, возвращаясь обратно медленным бегом или шагом без перерыва или с перерывом 1-2 мин) со скоростью 80-85% от максимальных возможностей. Студентам следует совершенствовать и технику старта, так как практика показывает, что 0,5-1 слабо подготовленные бегуны теряют на старте.

При тренировке челночного бега 10x10 м необходимо обратить внимание на технику поворотов.

Для сдачи нормативов по волейболу следует самостоятельно совершенствовать прием мяча снизу и сверху, а по баскетболу при броске по кольцу одной рукой от плеча после ведения следует помнить, что необходимо в конце ведения поймать мяч под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч делается наиболее растянутым, а последующий шаг укороченным, стопорящим, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев.

Рефераты по физической культуре для текущего контроля и промежуточной аттестации готовят инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Сроки подготовки рефератов устанавливаются индивидуально в зависимости от состояния их здоровья.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

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

в рабочую программу дисциплины (модуля)
Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре».
Б1.О.06.01 «Баскетбол»
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(Шифр и название направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки (специализация)
«История и общественные науки»

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Зайцева Н.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Никитин А.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики и валеологии протокол от «___» _____ 20__ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20__ г.

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре» проанализирована и признана актуальной для использования на 2019-2020 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «25» октября 2020 г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
« » _____ 20 _____ г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института
социальных технологий



Шулубина С.А.

" 18 " 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре»
Б1.О.06.02 «Волейбол»**

Направления подготовки (специальности)

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профиль подготовки (специализация)

«История и общественные науки»

Форма обучения

Очная

г. Магадан 2020 г.

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

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины Б1.О.06.02 Волейбола 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 дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин по физической культуре и спорту обязательной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт». Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирование культуры личности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Иметь практический опыт:

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

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

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях Северо-Восточного государственного университета.

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде sdo.svgu.ru для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению.

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются:

- спортивный зал корпуса №1 (ул. Портовая, 13) для проведения практических занятий оснащен необходимым инвентарем: два баскетбольных кольца, 4 гимнастические лавки, стойки волейбольные, сетка волейбольная, игровые баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, конусы и фишки для разметки поля, большие теннисные мячи, обручи, гимнастические маты.

- малый спортивный зал (ул. Коммуны 4а) для проведения практических занятий оснащен: 2 баскетбольных кольца, сетка волейбольная, баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастические коврики.

- атлетический зал (ул. Коммуны) для проведения практических занятий оснащен спортивными тренажерами.

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.

Для обучающихся из числа инвалидов предусмотрены занятия в специальной медицинской группе.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS for Windows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране (Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. 	<p>программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п.

4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 84 часа.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного и семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 34 часа.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную зачета. 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 1. Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по семестрам: на 2 семестре – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины:

Модуль	Наименование тем(разделов)
Модуль 1.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)
Модуль 2.	Техническая подготовка (техника передвижений, техника владений мячом, техника нападения, техника защиты)
Модуль 3.	Тактическая подготовка (игровые комбинации, тактика нападения, тактика защиты)
Модуль 4.	Сдача нормативов

7. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВОпо 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:

а. Практический раздел:

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

б. Внеучебная работа студента:

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

в. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

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

г. 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 обучающихся

5. 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>

6. 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>

7. Ф3 № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

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

7. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

А) Основная литература

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

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.

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание: При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

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

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии И.Г. Третьяк Ирина Георгиевна Третьяк
кандидат педагогических наук, доцент
подпись

«18» сентября 2020 г.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации для студентов общего характера. Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности. Но это возможно лишь в том случае, если студенты занимаются физическими упражнениями ежедневно, хотя бы по 1-му часу и методически правильно.

Поэтому студентам, помимо учебных занятий по физической культуре, необходимо повседневно использовать утреннюю гимнастику, самостоятельные занятия ходьбой, бегом, играми, атлетической гимнастикой и другие виды двигательной активности с учетом интереса и возможностей. Контрольные упражнения(тесты), предусмотренные программой, невозможно выполнить, не занимаясь самостоятельно. Их целесообразно вводить в утреннюю гимнастику или в тренировочное занятие. На самостоятельных занятиях надо ориентироваться на пульсовые режимы, рекомендуемые для каждого студента с учетом его уровня физического состояния.

Ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать результаты вместе с преподавателем.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Установлено, что студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность по сравнению с теми, кто предпочитал пассивный отдых.

Для студентов специальной медицинской группы важным является ежедневное ведение дневника самоконтроля за своим функциональным состоянием, а также разработка двигательных режимов с учетом заболевания и функционального состояния с использованием средств закаливания, самомассажа и аутотренинга.

Методические рекомендации по подготовке к мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации. Для подготовки к сдаче контрольных нормативов физических упражнений текущего контроля и промежуточной аттестации плановых учебных занятий по физической культуре 1-2 раза в неделю студентам недостаточно. Для того чтобы вызвать необходимые сдвиги в организме и функционально подготовиться к сдаче нормативов, студенты должны заниматься самостоятельно.

Студентам следует учитывать, что продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями должна быть в пределах 20-60 мин в развивающей зоне интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин, в зависимости от возраста). При этом отмечается, что целесообразно проводить 3-4 тренировки в неделю (через день). Занятия один раз в неделю приносят больше вреда, чем пользы. За 2 месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10-25%.

Для развития общей выносливости (бег на 2, 3 км) достаточным является пробегание в неделю 10-15 км при частоте занятий через день.

Для развития быстроты (бег на 100 м) необходимо заниматься 3 раза в неделю, выполняя беговые отрезки (20-50 м) повторным или переменным методом (например: бег 5 раз по 50 м, возвращаясь обратно медленным бегом или шагом без перерыва или с перерывом 1-2 мин) со скоростью 80-85% от максимальных возможностей. Студентам следует совершенствовать и технику старта, так как практика показывает, что 0,5-1 слабо подготовленные бегуны теряют на старте.

При тренировке челночного бега 10x10 м необходимо обратить внимание на технику поворотов.

Для сдачи нормативов по волейболу следует самостоятельно совершенствовать прием мяча снизу и сверху, а по баскетболу при броске по кольцу одной рукой от плеча после ведения следует помнить, что необходимо в конце ведения поймать мяч под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч делается наиболее растянутым, а последующий шаг укороченным, стопорящим, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев.

Рефераты по физической культуре для текущего контроля и промежуточной аттестации готовят инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Сроки подготовки рефератов устанавливаются индивидуально в зависимости от состояния их здоровья.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

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

в рабочую программу дисциплины (модуля)
Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре».
Б1.О.06.02 «Волейбол»
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(Шифр и название направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки (специализация)
«История и общественные науки»

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Зайцева Н.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Шевченко С.Т., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики и валеологии протокол от «___» _____ 20__ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20__ г.

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре» проанализирована и признана актуальной для использования на 2019-2020 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «25» октября 2020г.


Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
« ____ » _____ 20 ____ г.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института
социальных технологий

 Шулубина С.А.

" 18 " 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре»
Б1.О.06.03 «Плавание»**

Направления подготовки (специальности)

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профиль подготовки (специализация)

«История и общественные науки»

Форма обучения

Очная

г. Магадан 2020 г.

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

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины Б1.О.06.03 Плавание 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 дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин по физической культуре и спорту обязательной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт». Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирование культуры личности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Иметь практический опыт:

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

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

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях Северо-Восточного государственного университета.

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде sdo.svgu.ru для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению.

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются:

- спортивный зал корпуса №1 (ул. Портовая, 13) для проведения практических занятий оснащен необходимым инвентарем: два баскетбольных кольца, 4 гимнастические лавки, стойки волейбольные, сетка волейбольная, игровые баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, конусы и фишки для разметки поля, большие теннисные мячи, обручи, гимнастические маты.

- малый спортивный зал (ул. Коммуны 4а) для проведения практических занятий оснащен: 2 баскетбольных кольца, сетка волейбольная, баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастические коврики.

- атлетический зал (ул. Коммуны) для проведения практических занятий оснащен спортивными тренажерами.

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.

Для обучающихся из числа инвалидов предусмотрены занятия в специальной медицинской группе.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS for Windows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране (Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. 	<p>программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п.

4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 84 часа.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного и семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 36 часов.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную зачета. 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 1. Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по семестрам: на 3 семестре – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины:

Модуль	Наименование тем(разделов)
Модуль 1.	Передвижение, скольжение, удержание тела на воде
Модуль 2.	Элементы техники и способы плавания
Модуль 3.	Кроль на груди, прыжок с тумбочки
Сдача нормативов	

7. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВОпо 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:

а. Практический раздел:

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

б. Внеучебная работа студента:

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

в. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

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

г. 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 обучающихся

9. 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>

10. 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>

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

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

7. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

А) Основная литература

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

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.

10. Рейтинг-план дисциплины (модуля) (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ**Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре.****Б1.О.06.03 ПЛАВАНИЕ**

(указать шифр и название дисциплины согласно учебному плану)

Институт социальных технологийКурс __ группа ИиОН-, семестр 3, 2020/2021 учебного года
(номер курса) (обозначение группы) (номер семестра и учебный год)

Преподаватель (и): _____

Кафедра педагогике и валеологии
(наименование кафедры, ведущей дисциплину)

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	Модуль 1. Передвижение, скольжение, удержание тела на воде	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1
2	Модуль 2. Элементы техники и способы плавания	Присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов	3
		Выполнение программы	4
		Выполнение сверх программы	1
3	Модуль 3. Кроль на груди, прыжок с тумбочки	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)

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание: При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

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

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк,
кандидат педагогических наук, доцент

подпись

«18» сентября 2020 г.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации для студентов общего характера. Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности. Но это возможно лишь в том случае, если студенты занимаются физическими упражнениями ежедневно, хотя бы по 1-му часу и методически правильно.

Поэтому студентам, помимо учебных занятий по физической культуре, необходимо повседневно использовать утреннюю гимнастику, самостоятельные занятия ходьбой, бегом, играми, атлетической гимнастикой и другие виды двигательной активности с учетом интереса и возможностей. Контрольные упражнения(тесты), предусмотренные программой, невозможно выполнить, не занимаясь самостоятельно. Их целесообразно вводить в утреннюю гимнастику или в тренировочное занятие. На самостоятельных занятиях надо ориентироваться на пульсовые режимы, рекомендуемые для каждого студента с учетом его уровня физического состояния.

Ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать результаты вместе с преподавателем.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Установлено, что студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность по сравнению с теми, кто предпочитал пассивный отдых.

Для студентов специальной медицинской группы важным является ежедневное ведение дневника самоконтроля за своим функциональным состоянием, а также разработка двигательных режимов с учетом заболевания и функционального состояния с использованием средств закаливания, самомассажа и аутотренинга.

Методические рекомендации по подготовке к мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации. Для подготовки к сдаче контрольных нормативов физических упражнений текущего контроля и промежуточной аттестации плановых учебных занятий по физической культуре 1-2 раза в неделю студентам недостаточно. Для того чтобы вызвать необходимые сдвиги в организме и функционально подготовиться к сдаче нормативов, студенты должны заниматься самостоятельно.

Студентам следует учитывать, что продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями должна быть в пределах 20-60 мин в развивающей зоне интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин, в зависимости от возраста). При этом отмечается, что целесообразно проводить 3-4 тренировки в неделю (через день). Занятия один раз в неделю приносят больше вреда, чем пользы. За 2 месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10-25%.

Для развития общей выносливости (бег на 2, 3 км) достаточным является пробегание в неделю 10-15 км при частоте занятий через день.

Для развития быстроты (бег на 100 м) необходимо заниматься 3 раза в неделю, выполняя беговые отрезки (20-50 м) повторным или переменным методом (например: бег 5 раз по 50 м, возвращаясь обратно медленным бегом или шагом без перерыва или с перерывом 1-2 мин) со скоростью 80-85% от максимальных возможностей. Студентам следует совершенствовать и технику старта, так как практика показывает, что 0,5-1 слабо подготовленные бегуны теряют на старте.

При тренировке челночного бега 10x10 м необходимо обратить внимание на технику поворотов.

Для сдачи нормативов по волейболу следует самостоятельно совершенствовать прием мяча снизу и сверху, а по баскетболу при броске по кольцу одной рукой от плеча после ведения следует помнить, что необходимо в конце ведения поймать мяч под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч делается наиболее растянутым, а последующий шаг укороченным, стопорящим, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев.

Рефераты по физической культуре для текущего контроля и промежуточной аттестации готовят инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Сроки подготовки рефератов устанавливаются индивидуально в зависимости от состояния их здоровья.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

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

в рабочую программу дисциплины (модуля)
Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре».
Б1.О.06.03 «Плавание»
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(Шифр и название направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки (специализация)
«История и общественные науки»

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Зайцева Н.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Шевченко С.Т., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики и валеологии протокол от «___» _____ 20__ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20__ г.

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

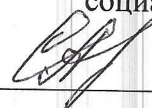
Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре» проанализирована и признана актуальной для использования на 2019-2020 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «25» октября 2020г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
« ____ » _____ 20 ____ г.

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора института
социальных технологий



Шулубина С.А.

" 18 " 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре»
Б1.О.06.04 «Легкая атлетика»**

Направления подготовки (специальности)

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Профиль подготовки (специализация)

«История и общественные науки»

Форма обучения

Очная

г. Магадан 2020 г.

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

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины Б1.О.06.04 Легкая атлетика 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 дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина входит в перечень элективных дисциплин по физической культуре и спорту обязательной части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной «Физическая культура и спорт». Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирование культуры личности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- возможности формирования и развития основных физических качеств, составляющих физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Иметь практический опыт:

- использования основ физической культуры в оздоровительных целях для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

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

4. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

4.1. Общесистемные требования

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории СВГУ, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ к учебному плану, рабочей программе данной дисциплины (модуля), электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля).

4.1.1. Занятия проводятся в помещениях Северо-Восточного государственного университета.

4.1.2. Обучающиеся обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде sdo.svgu.ru для получения основных и дополнительных материалов по дисциплине, для использования во время самоподготовки, выполнения заданий для СРС, прохождения тестирования и пр.

4.2. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению.

4.2.1. Описание материально-технической базы, рекомендуемой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) имеются:

- спортивный зал корпуса №1 (ул. Портовая, 13) для проведения практических занятий оснащен необходимым инвентарем: два баскетбольных кольца, 4 гимнастические лавки, стойки волейбольные, сетка волейбольная, игровые баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, конусы и фишки для разметки поля, большие теннисные мячи, обручи, гимнастические маты.

- малый спортивный зал (ул. Коммуны 4а) для проведения практических занятий оснащен: 2 баскетбольных кольца, сетка волейбольная, баскетбольные и волейбольные мячи, гимнастические коврики.

- атлетический зал (ул. Коммуны) для проведения практических занятий оснащен спортивными тренажерами.

4.2.2. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.

Для обучающихся из числа инвалидов предусмотрены занятия в специальной медицинской группе.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью по нозологиям	Материально-техническое и обеспечение	Программное обеспечение
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - увеличительные устройства (лупа, электронная лупа); - устройства для чтения текста для слепых («читающая машина»); - средства для письма по системе Брайля: прибор Брайля, бумага, грифель; - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля и рельефнографических изображений. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа невидимого доступа к информации на экране компьютера (например, JAWS for Windows); - программа для чтения вслух текстовых файлов (например, Balabolka); - программа увеличения изображения на экране (Magic)
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски. 	<p>программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - специальные клавиатуры; - специальные мыши; - увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями; - утяжеленные (с дополнительным грузом) ручки, снижающие проявления тремора при письме. 	<ul style="list-style-type: none"> - программа «виртуальная клавиатура»; - специальное программное обеспечение, позволяющие использовать сокращения, дописывать слова и предсказывать слова и фразы, исходя из начальных букв и грамматической формы предыдущих слов.

4.3. Требования к кадровым условиям реализации дисциплины (модуля) (п.

4.4.3 ФГОС

Реализация дисциплины (модуля) обеспечивается педагогическими работниками Организации, а также лицами, привлекаемыми Организацией к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах. Педагогические работники ведут научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля)

4.4. Требования к применяемым механизмам оценки качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по дисциплине (модулю)

Внутренняя оценка

Внутренняя оценка проводится в форме текущего контроля успеваемости, целью которого является оценка уровня поэтапного освоения обучающимися учебной дисциплины (модуля), а так же промежуточной аттестации обучающихся, которая проводится в соответствии с календарным учебным графиком и позволяет установить динамику успеваемости обучающихся по учебной дисциплине.

Для оценки знаний возможно использование результатов олимпиад по программам высшего образования.

5. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 76 часа.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя занятия лекционного и семинарского типа (практические занятия).

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 32 часа.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную зачета. 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 1. Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по семестрам: на 4 семестре – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины:

Модуль	Наименование тем(разделов)
Модуль 1.	Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)
Модуль 2.	Модуль 2. Техническая подготовка (бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега)
Модуль 3.	Модуль 3. Тактическая подготовка
Сдача нормативов	

7. Образовательные технологии.

В соответствии с требованиями ФГОС ВОпо 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:

а. Практический раздел:

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

б. Внеучебная работа студента:

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

в. Научно-исследовательская работа студента.

Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

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

г. 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 обучающихся

13. 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>

14. 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>

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

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

7. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

А) Основная литература

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

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.

11. Приложения

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)»

Приложение 2 Методические рекомендации

Приложение 3 Протокол согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими дисциплинами (модулями)

Приложение 4 Лист изменений и дополнений

Приложение 5 Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Примечание: При наличии обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости разрабатывается адаптированная рабочая программа дисциплины (модуля), учитывающая конкретную ситуацию и индивидуальные образовательные потребности обучающегося. Фонды оценочных средств при необходимости также адаптируются с целью оценки достижения запланированных результатов обучения и уровня сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе. Материально-техническое обеспечение дисциплины может быть дополнено с учетом индивидуальных возможностей инвалидов и лиц с ОВЗ.

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

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк,
кандидат педагогических наук, доцент

подпись

«18» сентября 2020 г.

Приложение 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации для студентов общего характера. Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности. Но это возможно лишь в том случае, если студенты занимаются физическими упражнениями ежедневно, хотя бы по 1-му часу и методически правильно.

Поэтому студентам, помимо учебных занятий по физической культуре, необходимо повседневно использовать утреннюю гимнастику, самостоятельные занятия ходьбой, бегом, играми, атлетической гимнастикой и другие виды двигательной активности с учетом интереса и возможностей. Контрольные упражнения(тесты), предусмотренные программой, невозможно выполнить, не занимаясь самостоятельно. Их целесообразно вводить в утреннюю гимнастику или в тренировочное занятие. На самостоятельных занятиях надо ориентироваться на пульсовые режимы, рекомендуемые для каждого студента с учетом его уровня физического состояния.

Ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать результаты вместе с преподавателем.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Установлено, что студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность по сравнению с теми, кто предпочитал пассивный отдых.

Для студентов специальной медицинской группы важным является ежедневное ведение дневника самоконтроля за своим функциональным состоянием, а также разработка двигательных режимов с учетом заболевания и функционального состояния с использованием средств закаливания, самомассажа и аутотренинга.

Методические рекомендации по подготовке к мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации. Для подготовки к сдаче контрольных нормативов физических упражнений текущего контроля и промежуточной аттестации плановых учебных занятий по физической культуре 1-2 раза в неделю студентам недостаточно. Для того чтобы вызвать необходимые сдвиги в организме и функционально подготовиться к сдаче нормативов, студенты должны заниматься самостоятельно.

Студентам следует учитывать, что продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями должна быть в пределах 20-60 мин в развивающей зоне интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин, в зависимости от возраста). При этом отмечается, что целесообразно проводить 3-4 тренировки в неделю (через день). Занятия один раз в неделю приносят больше вреда, чем пользы. За 2 месяца занятий в таком режиме возможно повышение работоспособности на 10-25%.

Для развития общей выносливости (бег на 2, 3 км) достаточным является пробегание в неделю 10-15 км при частоте занятий через день.

Для развития быстроты (бег на 100 м) необходимо заниматься 3 раза в неделю, выполняя беговые отрезки (20-50 м) повторным или переменным методом (например: бег 5 раз по 50 м, возвращаясь обратно медленным бегом или шагом без перерыва или с перерывом 1-2 мин) со скоростью 80-85% от максимальных возможностей. Студентам следует совершенствовать и технику старта, так как практика показывает, что 0,5-1 слабо подготовленные бегуны теряют на старте.

При тренировке челночного бега 10x10 м необходимо обратить внимание на технику поворотов.

Для сдачи нормативов по волейболу следует самостоятельно совершенствовать прием мяча снизу и сверху, а по баскетболу при броске по кольцу одной рукой от плеча после ведения следует помнить, что необходимо в конце ведения поймать мяч под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч делается наиболее растянутым, а последующий шаг укороченным, стопорящим, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев.

Рефераты по физической культуре для текущего контроля и промежуточной аттестации готовят инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Сроки подготовки рефератов устанавливаются индивидуально в зависимости от состояния их здоровья.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Согласовано:

Степень, звание, должность преподавателя,
вносящего предложения

ИОФ

Степень, звание, должность преподавателя,
ведущего дисциплину (модуль)

ИОФ

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

в рабочую программу дисциплины (модуля)
Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре».
Б1.О.06.04 «Легкая атлетика»
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)
44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»
(Шифр и название направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки (специализация)
«История и общественные науки»

1. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу дисциплины (модуля) вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Зайцева Н.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Никитин А.В., старший преподаватель кафедры педагогики и валеологии
_____ подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики и валеологии протокол от «___» _____ 20__ г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«___» _____ 20__ г.

**Лист визирования
рабочей программы дисциплины (модуля)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.О.06 «Элективные курсы по физической культуре» проанализирована и признана актуальной для использования на 2019-2020 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от «25» октября 2020 г.

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____ Ири-
на Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
« » _____ 20 г.

Таблица 1 Очна

Структура и содержание учебной дисциплины

1	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам)	Количество часов							Форма контроля
		Лекции	Лек интер.	Лабораторные занятия	Лаб интер.	Практические занятия	Пр интер.	Самостоятельная работа	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)					6		17	
	Модуль 2. Техническая подготовка					9		18	
	Модуль 3. Тактическая подготовка					9		17	
	Сдача нормативов					8			
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	0	0	0	0	32	0	52	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.					84			

Таблица 1 Очна

Структура и содержание учебной дисциплины

1	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам) 2	Количество часов							Форма контроля 10
		Лекции 3	Лек интер. 4	Лабораторные занятия 5	Лаб интер. 6	Практические занятия 7	Пр интер. 8	Самостоятельная работа 9	
	Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)					6		14	
	Модуль 2. Техническая подготовка					10		18	
	Модуль 3. Тактическая подготовка					10		18	
	Сдача нормативов					8			
		0	0	0	0	34	0	50	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	84							
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.								

Таблица 1 Очна

Структура и содержание учебной дисциплины

1	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам) 2	Количество часов						Форма контроля 10	
		Лекции 3	Лек интер. 4	Лабораторные занятия 5	Лаб интер. 6	Практические занятия 7	Пр интер. 8		Самостоятельная работа 9
	Модуль 1. Передвижение, скольжение, удержание тела на воде					8		16	
	Модуль 2. Элементы техники и способы плавания					10		16	
	Модуль 3. Кроль на груди, прыжок с тумбочки					10		16	
	Сдача нормативов					8			
		0	0	0	0	36	0	48	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	84							
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.								

Таблица 1 Очна

Структура и содержание учебной дисциплины

1	Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам)	Количество часов							Форма контроля	
		Лекции	Лек интер.	Лабораторные занятия	Лаб интер.	Практические занятия	Пр интер.	Самостоятельная работа		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Модуль 1. Физическая подготовка (ОФП и СФП)					6		8		
	Модуль 2. Техническая подготовка					9		18		
	Модуль 3. Тактическая подготовка					9		18		
	Сдача нормативов					8				
		0	0	0	0	32	0	44		
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	76								
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в з.е.									

