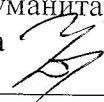


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-
гуманитарного факульте-
та

 Якунина Ю.Е.

" 27 " сент 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направления подготовки (специальности)

39.03.01 «Социология»

Профиль подготовки (специализация)

«Социология маркетинга и рекламы»

Форма обучения

Очная

г. Магадан 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «20» декабря 2019 г. № 5.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре являются формирование у студентов системы компетенций для потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной, физической, психофизической надежности, необходимой для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствования общей физической подготовленности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре входит в обязательную часть дисциплин блока Б1 в объеме 328 часов, изучается на 1, 2, 3, 4, 5 семестрах очной формы обучения.

Для изучения данной дисциплины бакалавр обязан владеть универсальными компетенциями, содержащимися в федеральных государственных стандартах программ бакалавриата, или знаниями, умениями и навыками, освоенными им на учебных курсах «Физическая культура».

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:

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	- 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.	- 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	- комплекты электроакустического и звукоусиливающего оборудования с комбинированными элементами проводных и беспроводных систем на базе профессиональных усилителей; - мультимедийный проектор; - интерактивные и сенсорные доски.	программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующие речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера (iCommunicator и др.).
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- 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.	- 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 328 часов.

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 176 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.

Структура и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин - распределение по семестрам)	Количество часов							Форма контроля	Код формируемой компетенции
	Лекции	Лек интер.	Лабораторные занятия	Лаб интер.	Практические занятия	Пр интер.	Самостоятельная работа		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2									
1 семестр					36		36		УК-7
Модуль 1. Спортивные игры									УК-7
1.1. Баскетбол									УК-7
2 семестр									УК-7
Модуль 2. Силовая подготовка									УК-7
2.1. Общая физическая подготовка									УК-7
2.2. Специальная физическая подготовка									УК-7
Модуль 3. Легкая атлетика									УК-7
3.1. Бег на длинные дистанции									УК-7
3.2. Бег на короткие дистанции									УК-7
3.3. Прыжки в длину с места									УК-7
2 семестр					36		36		УК-7
Модуль 1. Спортивные игры									УК-7
1.1. Волейбол									УК-7
Модуль 2. Силовая подготовка									УК-7
2.1. Общая физическая подготовка									УК-7
2.2. Специальная физическая подготовка									УК-7
Модуль 3. Легкая атлетика									УК-7
3.1. Бег на длинные дистанции									УК-7
3.2. Бег на короткие дистанции									УК-7
3.3. Прыжки в длину с места									УК-7
Модуль 4. Плавание									УК-7
4.1. Техника безопасности									УК-7
4.2. Техника дыхания в воде									УК-7
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем									УК-7
3 семестр					36		36		УК-7
Модуль 1. Спортивные игры									УК-7
1.1. Баскетбол									УК-7
Модуль 2. Силовая подготовка									УК-7
2.1. Общая физическая подготовка									УК-7
2.2. Специальная физическая подготовка									УК-7
Модуль 3. Легкая атлетика									УК-7
3.1. Бег на длинные дистанции									УК-7
3.2. Бег на короткие дистанции									УК-7
3.3. Прыжки в длину с места									УК-7
Модуль 4. Плавание									УК-7
4.1. Техника безопасности									УК-7
4.2. Техника дыхания в воде									УК-7
4.3. Упражнения для плавания определенным стилем									УК-7
3 семестр					36		36		УК-7
Модуль 1. Спортивные игры									УК-7
1.1. Баскетбол									УК-7
Модуль 2. Силовая подготовка									УК-7
2.1. Общая физическая подготовка									УК-7
2.2. Специальная физическая подготовка									УК-7
Модуль 3. Легкая атлетика									УК-7
3.1. Бег на длинные дистанции									УК-7

	3.2. Бег на короткие дистанции									УК-7
	3.3. Прыжки в длину с места									УК-7
	Модуль 4. Плавание									УК-7
	4.1. Техника безопасности									УК-7
	4.2. Техника дыхания в воде									УК-7
	4.3. Упражнения для плавания определенным стилем									УК-7
	4 семестр									УК-7
	Модуль 1. Спортивные игры									УК-7
	1.1. Волейбол									УК-7
	Модуль 2. Силовая подготовка									УК-7
	2.1 Общая физическая подготовка									УК-7
	2.2. Специальная физическая подготовка									УК-7
	Модуль 3. Легкая атлетика									УК-7
	3.1. Бег на длинные дистанции									УК-7
	3.2. Бег на короткие дистанции									УК-7
	3.3. Прыжки в длину с места									УК-7
	Модуль 4. Плавание									УК-7
	4.1. Техника безопасности									УК-7
	4.2. Техника дыхания в воде									УК-7
	4.3. Упражнения для плавания определенным стилем									УК-7
	5 семестр									УК-7
	Модуль 1. Спортивные игры									УК-7
	1.1. Баскетбол									УК-7
	Модуль 2. Силовая подготовка									УК-7
	2.1 Общая физическая подготовка									УК-7
	2.2. Специальная физическая подготовка									УК-7
	Модуль 3. Легкая атлетика									УК-7
	3.1. Бег на длинные дистанции									УК-7
	3.2. Бег на короткие дистанции									УК-7
	3.3. Прыжки в длину с места									УК-7
	Модуль 4. Плавание									УК-7
	4.1. Техника безопасности									УК-7
	4.2. Техника дыхания в воде									УК-7
	4.3. Упражнения для плавания определенным стилем									УК-7
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в часах (Итого)	0	0	0	0	176	328	0	152	
	Общая трудоемкость с учетом экзамена(-ов) в 3 е						9,111111111			

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, сдача контрольных нормативов по физической подготовленности, активность на занятиях; формы промежуточного контроля по семестрам: на 1,2,3,4,5 семестрах – зачет.

6. Аннотация содержания дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины:

Модуль 1. Спортивные игры

Баскетбол: Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование ловли и передач мяча с места. Разучивание и совершенствование передач в движении в двойках и тройках. Разучивание и совершенствование бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершенствование ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.

Волейбол: Ознакомление с правилами, техникой и тактикой игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.

Модуль 2. Силовая подготовка

Общая физическая подготовка: Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений)). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.

Специальная физическая подготовка: Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.

Модуль 3. Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение

технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж., жен.)

Бег на длинные дистанции: Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 2000 м (жен.), на 3000 м (муж.)

Прыжки в длину с места: Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).

Модуль 4. Плавание. Техника безопасности. Техника дыхания в воде. Плавание определенным стилем.

7. Образовательные технологии.

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

Традиционные формы и методы обучения по разделам программы:

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.

8. 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. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

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

9.1. 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.

9.2. 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

(указать цифр и название дисциплины согласно учебному плану)

Социально-гуманитарный факультетКурс__ группа СМиР-___, семестр **1-5**, 201_/202_ учебного года

Преподаватель (и): Зайцева Нина Валерьевна, старший преподаватель

Кафедра педагогике и валеологии

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

* - см. ФОС п. 3.4 ;

** - см. ФОС п. 3.4

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


подпись

24.09.19
дата

Заведующая кафедрой педагогики и валеологии

Ирина Георгиевна Третьяк,

кандидат педагогических наук, доцент


подпись

24.09.19
дата

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 пробежание 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 с слабо подготовленные бегуны теряют на старте.

При тренировке челночного бега 10х10 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»
(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)
39.03.01 «Социология»
(Шифр и название направления подготовки (специальности))

Профиль подготовки (специализация)
«Социология маркетинга и рекламы»

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

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
педагогики и валеологии протокол от «24» сентября 2019 г.
Заведующая кафедрой педагогики и валеологии _____
Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент
«24» сентября 2019 г.

Лист визирования рабочей программы дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) по дисциплине (модулю) Б1.0.06 «Элективные курсы по физической культуре» проанализирована и признана актуальной для использования на 2019/2020 учебный год.

Протокол заседания кафедры педагогики и валеологии от 27.09.2019 №1.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии И. Георгиевна Третьяк

Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент

« 27 » сентября 2019 г.