



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета бизнес-коммуникаций и
информатики


_____ В.К. Карнаухова

«29» мая 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б4.01. Элективные курсы по физической культуре и спорту для групп студентов с общей физической подготовкой**

(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины (модуля)).

Направление подготовки: **38.03.03 Управление персоналом**

(код, наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы: **прикладной бакалавриат**

(академический или прикладной бакалавриат)

Направленность (профиль) подготовки: **Администрирование и документирование процессов управления персоналом**

Квалификация выпускника – **БАКАЛАВР**

Форма обучения: **очная, заочная**

Согласовано с УМК факультета бизнес-коммуникаций и информатики

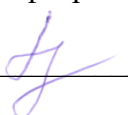
Рекомендовано кафедрой:
Физкультурно – оздоровительного центра

Протокол № 10 от «20» мая 2020 г.

Протокол № 12 от «18» июня 2020 г.

Председатель  _____ В.К. Карнаухова

Врио зав. кафедрой ФОЦ ИГУ

 _____ А.Ю. Колесникова

Иркутск 2020 г.

Содержание

стр.

1. Цели и задачи дисциплины.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины.....	4
5.1. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий	5
6. Перечень семинарских, практических занятий работ	5
7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии).....	6
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	6
а) основная литература	6
б) дополнительная литература.....	6
в) программное обеспечение:	6
г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы	6
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	7
10. Образовательные технологии	7
11. Оценочные средства (ОС).....	8
11.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения:	8
11.2. Оценочные средства текущего контроля.....	9
11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.	9

1. Цели и задачи дисциплины

Цель курса - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин ФГОС ВО по подготовке студентов по направлению подготовки **38.03.03 «Управление персоналом»**.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1 по 8 семестры. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», прохождения производственной и преддипломной практик.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **компетенциями**:

- способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре», для групп студентов общей физической подготовкой, реализуется в соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся по программам бакалавриата в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет».

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре» реализуется:

- при очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов. Должно быть предусмотрено проведение практических занятий:

- в 1 и 2 семестрах по 3 часа в неделю;

- в 3 и 4 семестрах по 4 часа в неделю;

- в 5, 6, 7 семестрах по 2 часа в неделю, вне расписания аудиторных занятий, согласно расписаниям секций по видам спорта.

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Аудиторные занятия (всего)	328	54	54	72	72	36	36	4
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	72	72	36	36	4
Вид промежуточной аттестации (<i>зачет</i>)	зачет	-	-	+	+	+	+	+
Контактная работа (всего)	328	54	54	72	72	36	36	4
Общая трудоемкость	часы	54	54	72	72	36	36	4
	зачетные единицы	9,1						

5. Содержание дисциплины

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для обеспечения общей физической подготовки используются разнообразные физические упражнения из гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, акробатики, различные виды игр.

5.1. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
	<i>Элективные курсы по физической культуре</i> , для групп студентов с общей физической подготовкой,	-	328	-	-	-	328
1	Общая физическая подготовка.	-	246	-	-	-	246
2	Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).	-	82	-	-	-	82

6. Перечень семинарских, практических занятий работ

№п /п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Труд оемк ость (час.)	Оцено чные средств ва	Формируе мые компетен ции
1	2	3	4	5	6
	1 Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	44	тест	ОК-8
		Упражнения для развития быстроты.	18		
		Упражнение на развитие силовой выносливости.	18		
		Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	22		
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	14		
		Упражнения для развития координации.	18		
		Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц.	14		
		Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).	10		
		Упражнения на расслабление и восстановление	12		
		Дыхательная гимнастика.	10		
		Подвижные игры на развитие физических качеств.	10		
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18		
		Легкая атлетика.	20		
		Кроссовая подготовка.	8		
	Лыжная подготовка	10			
	2 Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).	Специальная физическая подготовка	40	соревн овател ьная деятел ьность	
		Техническая подготовка	24		
		Тактическая подготовка	18		

7. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (при наличии)

не предусмотрено

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Александрович, Ольга Юрьевна. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 60-65. - ISBN 978-5-905624-30-8 4 экз.

2. [Буковский, Владислав Андреевич](#). Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Текст] : учеб. пособие / В. А. Буковский, К. В. Сухина ; рец.: О. В. Бугун, Д. И. Стом ; Иркутский гос. ун-т, Биол.-почв. фак. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 147 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 138-147. - ISBN 978-5-9624-1187-3 3 экз.

б) дополнительная литература

3. [Бонько, Т. И.](#) Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 64-66. - ISBN 978-5-905624-33-9 2 экз

4. [Гришина, Галина Александровна](#). Здоровье студента [Текст] : учеб. пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская ; рец.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5 4 экз.

5. Физическая культура [Текст] : (лекционный материал) : учеб. пособие / Р. Ф. Проходовская [и др.] ; рец.: Е. В. Воробьева, В. Ю. Лебединский ; Иркут. гос. ун-т, Физкульт.-оздоровит. центр. - Иркутск : Мегапринт, 2015. - 197 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 189-197. - ISBN 978-5-905624-28-5 4 экз.

в) программное обеспечение:

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки 38.03.03 «Управление персоналом» (утвержден приказом № 1461 Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015).

Основная профессиональная образовательная программа, которая представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Иркутский государственный университет» с учетом требований регионального рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС) по соответствующему направлению подготовки, с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы, и ежегодно обновляемую.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная научная библиотека. – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – <http://cyberleninka.ru/>
3. Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – <http://ellib.gpntb.ru/>
4. Российские научные журналы – www.ebiblioteka.ru
5. ЭБС «Рукопт» - www.rucont.ru
6. Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>
7. Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лыжный инвентарь, степ-платформы, мячи, спортивная форма (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические коврики, гантели, утяжелители, скакалки, фитболы, гимнастические палки, обручи, беговая дорожка, универсальный комплексный тренажер, волейбольные и футбольные сетки, комплекты для настольного тенниса, плакаты, таблицы, графики, обучающие видеоматериалы.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Специальные помещения: <i>Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: 664082, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, д. 6.</i></p> <p><i>Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудованием, ауд. 406:664003, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 1.</i></p> <p><i>Лыжная база ИГУ: 664082, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Улан-Баторская, д. 6</i></p>	<p>1. Спортивный зал для занятий с основным укомплектованным оборудованием: шведская стенка- (проставьте склонения –единственное или множественное и далее потексту), перекладина. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 3 шт., палки гимнастические – 20шт., коврики - 35шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки 25шт., гантели – 22 пары, мячи баскетбольные (9 шт.), волейбольные (12 шт.), футбольные (12), стойки волейбольные - 2шт, сетки волейбольные - 2шт., антенны для волейбольной сетки - 1 пара, футбольные ворота – 2 шт., баскетбольные щиты с баскетбольными кольцами - 2 шт., сетки для баскетбольных колец – 2 пары, бадминтон – 10 пар</p> <p>2. Спортивный зал для занятий ОФП с основным оборудование: шведская стенка, перекладина, музыкальный центр. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 4 шт., палки – 20 шт., коврики – 35 шт., маты – 4 шт., степы – 20 шт., скакалки 25 шт., гантели 20 пар, бадминтон – 10 пар.</p> <p>3. Лыжная база ИГУ имеет 300 пар лыжного инвентаря. Лыжная трасса 3 км. и 5км. с обслуживанием снегохода.</p>	
<p>Специальные помещения: <i>компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, ауд. 245: 664033, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 126.</i></p>	<p>Аудитория оборудована специализированной учебной мебелью на 25 посадочных мест, техническими средствами обучения: компьютеры (Системный блок AMD Athlon-64 X3 445 3100 МГц), Монитор LG F1742S (2 штуки), Монитор ViewSonic VA703b (24 штуки) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>	<p>ОС Windows: DreamSpark Premium, Договор № 03-016-14 от 30.10.2014</p> <p>Microsoft Office: 0365ProPlusOpenStudents ShrdSvr ALNG subs VL NL I Mth Acdms Stdnt w/Faculty (15000 лицензий)</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License № 1B08170221-054045730177</p>

10. Образовательные технологии

Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

11. Оценочные средства (ОС)

11.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения:

Для определения физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы в начале 1 и 3 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях. Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях. Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов общей физической подготовки:

1. **Тест «Бег на 100 м (60 м)»**(для определения быстроты) проводится на стадионе. Забег выполняется с низкого старта. Время засекается с помощью секундомера, фиксируется результат с точностью до 0,1 сек.

2. **Тест «Челночный бег 10 x 5 м»**(для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). На расстоянии 5м друг от друга на полу чертятся две параллельные линии (линия старта-финиша и линия разворота). Студенты стартуют из положения высокого старта с касанием пола одной рукой (толчковая нога и противоположная рука касаются линии старта). Преподаватель подает две команды «На старт!» и «Марш!». Обязательным условием при развороте является заступ за линию одной ногой и касание ее (линии) рукой, на финише участники пола не касаются. Количество пробегаемых отрезков удобнее считать циклами, т. е. пробегание туда и обратно – 1 цикл (всего 5 циклов). Время учитывается с точностью до 0,1 сек.

3. **Тест «Бег на 1000 м (500м)»**(для определения общей выносливости) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

4. **Тест «Подъем туловища за 30 сек»**(для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища) выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" Студент выполняет максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

5. **Тест «Подтягивание»**(для оценки силы мышц верхнего плечевого пояса) выполняется на высокой перекладине. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху. Студент выполняет максимально возможное количество сгибаний, разгибаний рук. Сгибание рук считается законченным, когда нижний край подбородка находится выше перекладины, разгибание до исходного положения. Не допускаются прогиб в спине (в исходном положении), наклон головы назад и сгибание ног, а так же всевозможные рывки и махи. Неправильно выполненные «подтягивания» не засчитываются.

6. **Тест «Прыжок в длину с места»**(для измерения динамической силы мышц нижних конечностей) выполняется на специальном мате или грунтовом покрытии. Из исходного положения полуприсед, руки назад, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Студент, посредством толчка двух ног и маха руками, выполняет прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Расстояние замеряется по краю сзади стоящей пятки. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

7. **Тест «Наклон вперед»**(для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов) выполняется без обуви. Исходное положение сед, ноги врозь, расстояние между пятками строго 30 см, руки вперед, ладони вниз. Нулевая отметка находится на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек. Фиксируется результат от нулевой отметки до кончиков пальцев рук (кисти рук на одном уровне)

с точностью до 1,0 см. Эта цифра записывается со знаком (+) (плюс), если испытуемый смог коснуться пола впереди за стопами и со знаком (-) (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

8. Тест «Бег на 3000 м (2000м)»(для определения общей выносливости на длинной дистанции) проводится на грунтовой дорожке включающей спуски и подъемы. Время учитывается с точностью до 1,0 сек.

11.2. Оценочные средства текущего контроля

Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий.

Для проведения сравнительного анализа динамики уровня физической подготовленности студентов в конце 2го и 4 го семестров проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы.

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента. Для определения динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях. Методика проведения контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов общей физической подготовки:

Единое контрольное тестирование

№	УПРАЖНЕНИЯ	БАЛЛЫ		
		1	3	5
Юноши				
1	Пресс за 30 сек. (раз)	15-25	26-30	31 и более
2	Бег 100м. (сек) Бег 60 м. (сек.)	20,0-15,0 12,0-9,0	14,9-13,0 8,9-8,0	12,9 и менее 7,9 и менее
3	Кросс/1000м. (мин.,сек.) или 3000м. без учета времени	6'0''-4'30''	4'29''-3'30''	3'29'' и менее
4	Прыжок в длину с места (см)	180-200	201-230	231 и более
5	Подтягивание в висе (раз)	1-5	6-12	12 и более
6	Наклон вперед сидя	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	19,0с-16,6с	16,5с-15,1с	15,0с и менее
Девушки				
1	Пресс за 30 сек. (раз) Руки крестом на груди до касания коленей	10-20	21-25	26 и более
2	Бег 100м. (сек) Бег 60 м. (сек.)	25,0-20,0 13,0-10,0	19,9-17,0 9,9-9,0	16,9 и менее 8,9 и менее
3	Кросс 500м. (мин.,сек.) или 2000м. без учета времени	5'00''-3'00''	2'59''-2'00''	1'59'' и менее
4	Прыжок в длину с места (см)	130-150	151-180	181 и более
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	5-15	16-25	26 и более
6	Наклон вперед сидя	до касания лодыжек	до касания пальцев ног	до касания грудью коленей
7	«Челночный бег» 10х5 м (сек.)	22,0с-19,6с	19,5с-18,1с	18,0с и менее

Разработчики:



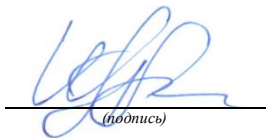
(подпись)

заведующая кафедрой, к.п.н., профессор
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

(занимаемая должность)

Р.Ф. Проходовская

(инициалы, фамилия)



(подпись)

доцент, к.п.н.
физкультурно-оздоровительного центра ИГУ

(занимаемая должность)

И.И. Плотникова

(инициалы, фамилия)

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Сведения о переутверждении «Рабочей программы дисциплины» на очередной учебный год и регистрации изменений:

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов		
			заменен- ных	новых	аннулиро- ванных