МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»

Географический факультет

УТВЕРЖДАЮ
Декан
А. В. Аргучинцева
_____
"15" 06 2016 г.

Рабочая программа дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре»
Для групп студентов с общей физической подготовки.

Направление подготовки 05.03.02 «География»

Направленность (профиль) «Общая география»

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Форма обучения очная

Согласовано с УМК
географического факультета

Протокол № 6 от «15» 06 2016 г.

Председатель _____ А. В. Аргучинцева

Рекомендовано кафедрой:
Физкультурно – оздоровительного центра
Протокол № 13
От «7» июня 2016 г.
Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, профессор
_____ Р.Ф. Проходовская

Иркутск 2016 г.

Содержание

1.	Цели и задачи дисциплины	3
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3.	Требования к результатам освоения дисциплины	4
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5.	Содержание дисциплины	5
6.	Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	5
7.	Примерная тематика курсовых проектов (работ) при наличии	
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	6
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	8
10.	Образовательные технологии	8
11.	Оценочные средства	9

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является 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.

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре»как учебная дисциплина решает обучающие, воспитательные и оздоровительные **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 Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению 05.03.02 «География»(бакалавриат).

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

Общая трудоемкость – не менее 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими о**бщекультурными компетенциями (ОК):**

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

В результате изучения дисциплины студент 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» 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.

Форма обучения	курс	семестр	Трудоемкость дисциплины в ак. часах	
			Практические занятия	Вид промежуточной аттестации
Очная	1-4	1-8	348	зачет

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Всего зачетных единиц	Семестры							
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ										
1	***«Элективные курсы по физической культуре»***	**348**	42	54	56	72	28	36	28	32
	Вид промежуточной аттестации	**зачет**			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

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.

а. **Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семин.	СРС	Всего
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Элективные курсы по физической культуре							**348**
1	Общая физическая подготовка.		272				
2	Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).		76				

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ Техническая подготовка	18 (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
	1 Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	66	тест	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8);
		Упражнения для развития быстроты.			
		Тактическая подготовка 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).	7		
		Упражнения на расслабление и восстановление	12		
		Дыхательная гимнастика.	7		
		Подвижные игры на развитие физических качеств.	10		
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18		
		Легкая атлетика.	26		
		Кроссовая подготовка.	16		
		Лыжная подготовка	10		
	2 Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая	Специальная физическая подготовка	40	соревновательная деятельность	

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ) (ПРИ НАЛИЧИИ) – не предусмотрены учебным планом

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ «ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»:

Основная литература

1. Александрович О.Ю. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухинина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ;ISBN978-5-905624-30-8 : (30 экз.)
2. Бонько ТИ. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск :Мегапринт, 2016. - 66 с. ;ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил. ; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9 :(26 экз.)
4. ЕфимоваИ.В. Психофизиологические основы здоровья студентов : Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская ;рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков ;Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с. (20 экз.)
5. Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.).
6. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст] :учеб.пособие / Р.Ф. Проходовская ; М-во образования РФ,Иркутскийгос.ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с. ; - (17 экз.)
7. Селиверстикова Н.А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст] : учеб.пособие / Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 (18 экз.)
8. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровьястудентов[Текст] :учеб.пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - 70.00 р., 70.00 р.(27 экз.)
9. Физическая культура и индивидуальное здоровье [Текст] : учеб.-метод. пособие / Иркутский гос. ун-т ; сост.: И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. –Иркутск : Изд-во ИГУ, 2008. - 45 с. 20 см. - Библиогр.: 45с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 экз.)

Дополнительная литература

1. "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта", Всерос. науч.-метод. конф. (2016 ; Иркутск). Материалы Всероссийской научно-методической конференции "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической ккультуры и спорта", Иркутск, 17 июня 2016 г. [Текст] : научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухинина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с. ;ISBN 978-5-9624-1399-0 : (21 экз.)
2. "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", междунар. науч.-практ. конф. (18-23 июня 2006 ; Иркутск). Материалы международной

научно-практической конференции "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", 18-23 июня 2006 г. [Текст] : научное издание / Иркутский гос. ун-т [и др.] ; Ред. Р. Ф. Проходовская. - Иркутск :Изд-во ИГУ, 2006. - 254 с. : ил. ; ISBN 5-86149-129-1 : 1 экз.

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика :учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 526 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-5245-8 (1 экз)
4. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст] : научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87. - ISBN 978-5-9793-0645-2 (1 экз)
5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура [Текст] : учеб.пособие для высш.исред.проф.учеб.завед. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М. :Сов.спорт, 2000. - 239 с. (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). ISBN 5850096078 : 1 экз.
6. Евсеев С. П.Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры [Текст] :учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусляев. - М. :Сов.спорт, 2000. - 148 с. : ил. ; 20см. - ISBN 5850096086 (1 экз)
7. Плотникова И.И. Опережающий подход в физическом воспитании школьников [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 186 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 135-153. - ISBN 978-5-9793-0655-1 (3 экз.)
8. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования [Текст] : сб. науч. тр. по итогам обл. науч.-практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т ; ред. А. А. Русаков. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (6 экз)
9. "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", всерос. науч.-практ. конф. (5 ; 2006 ; Иркутск). Материалы 5 всероссийской научно-практической конференции "Совершенствованиесистемыфизическоговоспитания и физкультурногообразования в Сибири", 2006 г. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Фил. в г. Иркутске и др. - Иркутск : [б. и.], 2006 - . Ч. 1. - 2006. - 154 с. : ил. – 1 экз.
10. Физическая культура студента [Текст] : учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2003. - 447 с. : ил. ; ISBN 5-8297-0010-7 : 1 экз.
11. Физическая культура личности студента [Текст] : сб.ст. / МГУ им.М.В.Ломоносова,Каф.физ.воспитания ; Под ред.Н.К.Ковалева. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 181 с. : ил. ; 21см. - ISBN 5211023617 (1 экз)

Программное обеспечение

- Microsoft Imagine Premium - Сублицензионный договор № 03-015-16 от 21.11.2016 г.
- STADIA – Лицензионный паспорт № 1442 от 21.03.2008 г.
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition – Лицензия № 1B0816110301472137044 4 от 03.11.2016 г.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – URL: http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/
2. Образование и общество. Научный информационно- аналитический журнал. – URL: http://www.education.rekom.ru
3. Научная электронная библиотека Elibrary. ruhttp://elibrary.ru/rubric_titles.asp?rcode=770000
4. Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

5. Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. http://ellib.library.isu.ru/index.php
6. Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки http://diss.rsl.ru/
7. Юревич А.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков // Психологические исследования: электрон.науч.журн. 2009. № 1 (3). URL: http://psystudy.ru(дата обращения: 10.09.2010).
8. Федеральный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам URL: http://www.informika.ru/projects/infotech/window/
9. Государственная политика в области образования – Российское образование. Федеральный портал – URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Мобильный мультимедиа комплекс, комплект презентаций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре для групп студентов общей физической подготовки»», помещение для выполнения самостоятельных работ представлено дисплейным классом с доступом в Интернет и ЭИОС (электронно-информационную образовательную среду).

Спортивный зал, лыжный инвентарь, степ-платформы, мячи (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические коврики, гантели, утяжелители, скакалки, фитболы, гимнастические палки, обручи, беговая дорожка, универсальный комплексный тренажер, волейбольная сетка, наборы для настольного тенниса, плакаты, таблицы, графики, обучающие видеоматериалы.

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 вначале 1 и 3 семестров до 20 октября.Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

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.

Дифференцированный зачет. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной балльно-рейтинговой системы. Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента, с баллами согласно положения о балльно-рейтинговой системе ИГУ.

Разработчики:

Заведующая кафедрой, профессор
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ Р.Ф.Проходовская

Старший преподаватель
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ А.Ю. Колесникова

Доцент
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ И.И. Плотникова

Программа рассмотрена на заседании Физкультурно – оздоровительного центра

«7» мая 2016 г.

Протокол №13 Зав. кафедрой _____ Р.Ф. Проходовская

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

Лист согласования, дополнений и изменений
на 2017/2018 учебный год

В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» на титульном листе рабочей программы дисциплины признать утратившим силу пункт «Степень (квалификация) выпускника», утвердить пункт «Квалификация выпускника».

Внесены изменения в программное обеспечение.

Изменения одобрены на заседании кафедры географии, картографии и геосистемных технологий протокол № 1 от 4 сентября 2017 г.

Зав. кафедрой
географии, картографии и _____ Коновалова Т.И.
геосистемных технологий, профессор

Лист согласования, дополнений и изменений на 2020/2021 учебный год

В связи с изменениями в учебном плане на 2020-2021 учебный год по программе бакалавриата направления 05.03.02 «География» (профиль «Общая география»), в рабочую программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» внесены следующие изменения: присвоен код дисциплины ЭЛК.01, изменено название дисциплины на «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» Исходя из этого, по тексту рабочей программы читать код и наименовании дисциплины в следующей редакции ЭЛК.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Изменения одобрены на заседании УМК географического факультета Протокол № 10 от 15 мая 2020 г.

Декан географического факультета Вологжина С.Ж.