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

УТВЕРЖДАЮ
Декан _____ Буднев Н.М.
«23» мая 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **«Элективные курсы по физической культуре»** для групп студентов с общей физической подготовкой.

Направление подготовки **03.03.03 Радиофизика**

Направленность (профиль) **«Телекоммуникационные системы и информационные технологии»**

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Форма обучения очная

Согласована с УМК физического факультета

Протокол № 14 от «26» апреля 2018 г.
Председатель _____ Буднев Н.М.

Рекомендовано кафедрой**:**
Физкультурно – оздоровительного центра
Протокол № 12
От « 18 » апреля 2018г.
Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, профессор

_____ /Р.Ф.Проходовская/

Иркутск 2018г.

Содержание

		стр.
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.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	6
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	7
9.	Образовательные технологии	8
10.	Оценочные средства	8

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 Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению 03.03.03 Радиофизика**,** направленность (профиль) **«**Телекоммуникационные системы и информационные технологии**»** (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», для групп студентов с 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 и 6семестрах 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
Аудиторные занятия (всего)	340	54	60	72	80	36	38
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	340	54	60	72	80	36	38
Вид промежуточной аттестации (*зачет, экзамен*)				зачет	зачет	зачет	зачет
Контактная работа (всего)							
Общая трудоемкость часы	340	54	60	72	80	36	38
зачетные единицы							

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
Элективные курсы по физической культуре, для групп студентов с общей физической подготовкой,							**340**
1	Общая физическая подготовка.		260				
2	Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).		80				

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (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.	56	тест	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной
		Упражнения для развития быстроты.	16		
		Упражнение на развитие силовой выносливости.	18		
		Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	22		
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	16		
		Упражнения для развития координации.	18		
		Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц.	16		
		Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).	7		
		Упражнения на расслабление и восстановление	14		
		Дыхательная гимнастика.	7		
		Подвижные игры на развитие физических качеств.	12		
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18		
		Легкая атлетика.	20		
		Кроссовая подготовка.	8		

		Лыжная подготовка	10		иональной деятельности. (ОК-8);
	2 Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).	Специальная физическая подготовка	42	соревновательная деятельность	
		Техническая подготовка	20		
		Тактическая подготовка	18		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) 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.; ISBN 978-5-905624-30-8: (30 экз.)
2. 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. 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. Ефимова И.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. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст]: учеб. пособие / Р.Ф. Проходовская; м-во образования РФ, Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с.; - (17 экз.)
6. 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.)
7. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст]: учеб. пособие / К. В. Сухинина; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с.: ил.; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - (27 экз.)
8. 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.)

б) дополнительная литература

1. Проходовская Р. Ф. Материалы Всероссийской научно-методической конференции «Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры 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. Русаков А. А. 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 (16 экз)

в) программное обеспечение:

1. MicrosoftWindows 7 (сублицензионный договор № 570 от 07.03.2017);
2. MicrosoftOffice 2007 (Номер Лицензии Microsoft 42095516 от 27.04.2007, бессрочно).
3. Браузер Google Chrome; БраузерMozilia Firefox

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. Электронная библиотека. – http://elibrary.rsl.ru/
5. Электронная библиотека. – http://www.aspirantura.ru/bibl.php

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория на 30 рабочих мест, оборудованная специализированной (учебной) мебелью; доска для мела, оборудованием для презентации учебного материала: стационарный проектор Casio XJ-V1, XGA1024*768; ноутбук ASUSX51LIntelCeleron 560.

Спортивный зал для занятий с основным оборудованием: шведская стенка, перекладина.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки 3 шт., палки гимнастические – 20 шт., коврики – 35 шт., маты гимнастические – 4 шт., скакалки 25 шт., гантели – 22 пары, мячи баскетбольные (9 шт.), волейбольные (12 шт.), футбольные (12 шт.), стойки волейбольные - 2 шт., сетки волейбольные - 2 шт., 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.

Лыжная база ИГУ имеет 300 пар лыжного инвентаря. Лыжная трасса 3 км. и 5 км. с обслуживанием снегохода.

9. 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.

10.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

10.1. 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.

10.2. 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 2-го и 4-го семестров проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы.

10.3. 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
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ,
к.п.н., профессор Р.Ф.Проходовская

Старший преподаватель
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ Т.И. Бонько

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно – оздоровительного центра

«18» апреля 2018 г.

Протокол № 12

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

Р.Ф. Проходовская

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