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

Физкультурно-оздоровительный центр

УТВЕРЖДАЮ

_____В.А. Решетников
Директор Института социальных наук,
профессор

"22" июня 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

«Элективные курсы по физической культуре»
для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Направление подготовки **38.03.04 "Государственное и муниципальное управление"**

Квалификация (степень) выпускника БАКАЛАВР

Форма обучения очная, заочная

Согласовано с УМК
Института социальных наук
Протокол № 10 от «15» июня 2016 г.

Председатель, профессор

_____Т.И. Грабельных

Рекомендовано кафедрой:
Физкультурно – оздоровительного центра
Протокол № 13 от « 7 » июня 2016г.
Заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, профессор

_____Р.Ф. Проходовская

Иркутск 2016 г.

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

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 “ Элективный курс по физической культуре» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению **38.03.04 "Государственное и муниципальное управление"** (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.

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).

- владением методами самоорганизации рабочего времени, рационального применения ресурсов и эффективного взаимодействовать с другими исполнителями (ПК-17)

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 ограниченными возможностями здоровья, 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. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

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, 8 семестрах по 2 часа в неделю.

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	**Семестры**						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Аудиторные занятия (всего)	328							
В том числе:	-	-		-		-		-
Практические занятия (ПЗ)		56	72	54	72	18	36	20
Вид промежуточной аттестации (*зачет, экзамен*)				зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Контактная работа (всего)								
Общая трудоемкость часы	328							
зачетные единицы								

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный материал направлен на избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов; формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма; укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семин.	СРС	Всего
«Элективный курс по физической культуре» группа "А"							**328**
1	Общая физическая подготовка		124				
2	Адаптивная физическая подготовка		204				
«Элективный курс по физической культуре» группа "Б"							**328**
1	Общая физическая подготовка		124				
2	Адаптивная физическая подготовка		204				
«Элективный курс по физической культуре» группа "В"							**328**
1	Общая физическая подготовка		124				
2	Адаптивная физическая подготовка		204				

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**
***Элективный курс по физической культуре* Группа А**	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнение на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища (в динамике). Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера). Антистрессовая пластическая гимнастика	124	тест	Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (ОК-8); владением методами самоорганизации рабочего времени, рационального применения ресурсов и эффективного
	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Упражнения на профилактику заболеваний дыхательной системы. Укрепление дыхательной мускулатуры. Упражнения прикладного характера (дозированная ходьба с вариацией скоростей, дозированный бег) Упражнения на профилактику нарушений функций нервной и эндокринной систем. Упражнения на профилактику заболеваний хронических воспалений среднего уха. Упражнения на профилактику заболеваний миопией.	204		
***Элективный курс по физической культуре* Группа Б**	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика	124	тест	
	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний органов брюшной полости и малого таза (хронические холецистит и гастрит, язвенная болезнь, колит, дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.). Упражнения на профилактику заболеваний нарушения жирового, водно-солевого обменов и	204		

		заболевания почек.			взаимодействовать с другими исполнителями (ПК-17)
***Элективный курс по физической культуре* Группа В**	Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата и координационных реакций (упражнения на полу, на повышенной опоре) Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера): в изометрическом напряжении мышц с сопротивлением (резиновым амортизатором). Антистрессовая пластическая гимнастика	124	тест	
	Адаптивная физическая подготовка	Упражнения на профилактику заболеваний нарушения опорно-двигательного аппарата, контрактуру (ограничение движений в суставе) и снижение двигательной функции. Исправление деформаций ОДА. Упражнения на стабилизацию сколиотического процесса. Антистрессовая пластическая гимнастика Упражнения на исправление деформации и уменьшения имеющегося уплощения сводов стопы.	204		

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 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. 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. 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,Иркутский гос.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 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. - 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.)

б) 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.и сред.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 "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования 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)

в) программное обеспечение:

Федеральный Государственный образовательный стандарт ВО по направлению подготовки

38.03.04 "Государственое и муниципальное управление"

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.

Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ИГУ.

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронная научная библиотека. – http://elibrary.ru/defaultx.asp

Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – http://cyberleninka.ru/

Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – http://ellib.gpntb.ru/

Электронная библиотека. – http://elibrary.rsl.ru/

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, 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.

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 динамики физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы с учетом состояния их здоровья (на основании справки) 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.

«Дневник здоровья» студента по контролю за состоянием своего здоровья до и после учебных занятий физической культурой.

10.4. 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 _____ /А.Ю. Колесникова/

Старший преподаватель
Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ _____ /О.Ю.Александрович/

Программа рассмотрена на заседании кафедры Физкультурно – оздоровительного центра

«7» июня 2016 г.

Протокол № 13 Зав. кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ИГУ, к.п.н., профессор Р.Ф. Проходовская _____

УТВЕРЖДАЮ

_____ В.А. Решетников

"19" июня 2019 г

Лист изменений,

вносимых в основную профессиональную образовательную программу бакалавриата 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Государственное и муниципальное управление»

Изменения 2019 год

1. В рабочую программу дисциплины вносятся следующие дополнения:
   Дополнений нет.
2. В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:
   Изменений нет.

Лист изменений рассмотрен на заседании кафедры государственного и муниципального управления
«13» июня 2019 г. Протокол № 9

Зав. кафедрой, к.ф.н.

_____ И.А. Журавлева