



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФГБОУ ВО «ИГУ»**

**Кафедра метеорологии и физики околоземного космического пространства**

УТВЕРЖДАЮ  
декан географического факультета  
доц. С.Ж. Воложина

«18» мая 2020 г.

### **Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре**

**для групп студентов спортивного совершенствования**

Направление подготовки **05.03.04 «Гидрометеорология»**

Направленность (профиль) подготовки **«Метеорология»**

Квалификация выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Согласовано с УМК

географического факультета

Протокол №3 от «17» апреля 2020 г.

Председатель  С.Ж. Воложина

Иркутск 2020 г.

## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ООП	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	4
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	6
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
9. Образовательные технологии	12
10. Оценочные средства	12

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель:

Целью физической культуры студентов является формирование 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 05.03.04 «Гидрометеорология» (бакалавриат). Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1-го по 4 курс. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», психологии и педагогики, прохождения производственной педагогической и преддипломной практики.

Общая трудоемкость – 340 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 **общекультурными 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 (спортивное совершенствование)» 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 (спортивное совершенствование)» реализуется:

- при заочной форме обучения в объеме 340 академических часов.

Форма обучения	курс	Трудоемкость дисциплины в акад. часах	
		Практические занятия	Вид промежуточной аттестации
заочная	1-4	340	зачет

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Всего зачетных единиц	Курсы			
			I	II	III	IV
<b>Самостоятельная работа</b>						
1	<i>«Элективные курсы по физической культуре (спортивное совершенствование)»</i>	340	72	72	72	108
	Вид промежуточной аттестации	зачет				зачет

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный процесс направлен на: соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); повышение уровня спортивного мастерства; приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента; подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Прак т. зан.	Лаб. Зан.	Семина	СРС	Всего
1	Легкая атлетика					340	
2	Волейбол					340	
3	Баскетбол					340	
4	Мини - Футбол					340	

5	Лыжные гонки					340	
6	Шахматы					340	

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Не предусмотрены учебным планом

## 7. 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 : Мегалит, 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 : Мегалит, 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.)

### Дополнительная литература

1. 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. "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. Шапкина. - 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. Суслиев. - 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)

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

## **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.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе они должны составлять не менее 25% аудиторных занятий (определяется требованиями ФГОС с учетом специфики ООП). Занятия лекционного типа для соответствующих групп студентов не могут составлять более 40% аудиторных занятий (определяется соответствующим рабочим учебным планом).

## 10. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

### 10.1. Оценочные средства входного контроля

Не предусмотрены

### 10.2. Оценочные средства текущего контроля

Аттестация студентов заочной формы обучения проводится с помощью «Дневника здоровья» студента по контролю за состоянием своего здоровья до и после занятий физической культурой. Он необходим для оценки своих достоинств и недостатков и для овладения способностью к самостоятельному применению методов самоконтроля для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

Для проведения сравнительного анализа динамики уровня физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы.

### 10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Зачет после 4 курса.

Зачет у студентов принимают преподаватели, закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента.

### Разработчики:

Доцент

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/И.И. Плотникова /

Старший преподаватель

Физкультурно-оздоровительного центра ИГУ



/С.М. Казанцев/

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

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

К рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре для студентов групп спортивного совершенствования» по направлению подготовки 05.03.04 «Гидрометеорология», направленность (профиль) Метеорология»

Лекции подготовлены в дистанционном формате для образовательной платформы Иркутского государственного университета «edusa».

Изменения одобрены Ученым Советом географического факультета, протокол № 5 от 07 апреля 2020 г.

И. о. зав. кафедрой метеорологии и физики  
околосемного космического пространства

*Латш*

Латышева И.В.