

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»**

Утверждаю:

Декан физико-математического
факультета

 Н.Б. Федорова

«_30_» _августа_ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Прикладная физическая культура
(элективные курсы по физической культуре)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки Информатика

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП нормативный срок освоения 4,5 года

Факультет (институт) физико-математический

Кафедра физического воспитания

Рязань, 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА.

2.1. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к части блока 1 Б.1.Б.14, **Обязательные дисциплины (базовая часть)**.

2.2 Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

« Физическая культура», « ОБЖ»

2.3. Перечень параллельно-изучаемых учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Основы медицинских знаний
- Безопасность жизнедеятельности

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций:

| № п / п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
|------------------|--------------------------|--|---|--|--|
| | | | Знать | Уметь | Владеть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | ОК-5 | Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия | Законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры | Выполнять работу в команде с однокурсниками. Проявлять уважение и доверие в коллективе. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. | Навыками общения с различным контингентом, владеть различными способами регуляции психоэмоционального состояния. Владеть различными способами регуляции взаимоотношений. |

| | | | | | |
|---|--------|---|--|--|---|
| 3 | ОК -8 | Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность | Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма .Средства и методы развития основных физических качеств. | <p>Уметь правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Знать способы самоконтроля .</p> | <p>Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния , теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p> |
| 4 | ОК - 9 | Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | Основы ЗОЖ, строение и функции основных систем организма. Технику выполнения прикладных упражнений по переносу человека. Основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. | <p>Уметь концентрироваться на соревнованиях и в сложной жизненной ситуации. Уметь правильно оценивать физическое состояние и возможности организма своего организма;</p> <p>организовать время работы с наибольшей эффективностью.</p> | <p>Владеть техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. владеть методиками саморегуляции.</p> |

2.5 Карта компетенций дисциплины

| КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| Элективные курсы по физической культуре | | | | | |
| Цели изучения дисциплины. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. | | | | | |
| КОМПЕТЕНЦИИ | | Перечень компонентов | Технологии формирования | Форма оценочного средства | Уровни освоения компетенции |
| ИНДЕКС | ФОРМУЛИРОВКА | | | | |
| ОК-5 | Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия | Межличностные отношения, особенности формирования отношения в коллективе, культура общения. | Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации. | Собеседование, Реферат. Зачет. | ПОРОГОВЫЙ Может работать в команде, способен находить общий язык с коллегами, участвует в подвижных играх . уровень знаний. Собеседование - уровень удовлетворительный. ПОВЫШЕННЫЙ – легко работает в коллективе, участвует в соревнованиях по игровым видам спорта, легко подчиняется и берет на себя любую роль в команде. Уровень по собеседованию – высокий. |
| ОК -8 | Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий | Комплекс знаний о здоровом образе жизни; средства | Лекции, беседы, рефераты. | Защита реферата, собеседование . Зачет. | ПОРОГОВЫЙ владеет методикой применения физических упражнений, |

| | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|
| | полноценную деятельность | сохранения здоровья, методика оздоровительных занятий физической культурой. Самоконтроль. | Урок. Презентации. | | умеет показать различные упражнения грамотно. Собеседование средний уровень знаний. По контролю уровня физической подготовленности – «удовлетворительно» ПОВЫШЕННЫЙ Собеседование высокий уровень знаний теории и методики физической культуры, Умеет использовать дополнительные средства физического совершенствования. |
| ОК - 9 | Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | Комплекс знаний о приемах первой медицинской помощи и приемах применения прикладных навыков. | Лекции, беседы, рефераты. Урок. Презентации. | Защита реферата, собеседование . Зачет | ПОРОГОВЫЙ: Наличие знаний о приемах первой медицинской помощи и навыках саморегуляции; приемах транспортировки пострадавших ПОВЫШЕННЫЙ: Наличие знаний об оказании первой помощи в различных условиях, знания об оказании психологической помощи пострадавшим, о транспортировке пострадавших в различных условиях. |

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 328 ч.

Всего на курс – лекции – 4 самостоятельная работа – 320 к.р. 4 з.е.

| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр |
|---|--------------------------|-------------|------------|
| | | | 4 |
| 1 | | 2 | 3 |
| 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | 4 | 4 |
| Лекции (Л) | | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | | 320 | 320 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет (З), 2 з.е. | 4 | 4 |
| ИТОГО: Общая трудоемкость | Часов | 328 | 328 |

2. Содержание учебной дисциплины.

2.1. Содержание разделов учебной дисциплины.

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины. | Содержание раздела в дидактических единицах |
|------------|-----------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | Тема № 1 Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления. | Оздоровительная физическая культура и ее формы. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1 | Тема 2 Физическая культура для работников интеллектуального труда. | Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура , как средство восстановления и как средство тренировки .Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. |
|---|---|---|---|

2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

| № семестр | № | Наименование раздела учебной дисциплины | | | | | |
|-----------|---|---|---|-----|-----|-------|---|
| | | | Л | СРС | К/Р | Всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 |
| 4 | 1 | Теоретический раздел | 4 | 320 | | 324 | Контроль посещаемости. Посещение лекций. Написание реферата Проверка письменных работ Тестирование по физической подготовке |
| | 2 | Контроль | | | 4 | 4 | |
| | | | | | | | |
| | | Итого за семестр | | 4 | 4 | 328 | |

2.3. Лабораторный практикум. Не предусмотрен

2.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС.

| № семестра | № раздела | Наименование раздела учебной дисциплины . | Виды СРС | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|---|--|-------------|
| | | | | 4 семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 1 | Теоретический раздел. | Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ , подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации. | 320 |
| Итого в семестре в течение 4 семестра | | | | 320 |

3.2. Перечень учебно – методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

1. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации. Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию».
2. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
3. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
4. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
5. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

1. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
2. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
3. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине « Физическая культура»

3.3.1. Контрольные работы (рефераты) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Студент и физическая культура.
2. Физическая культура в образе жизни студента.
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и жизненным экстремальным ситуациям.
4. Физическая культура в режиме учебного труда, быта, отдыха студентов.
5. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.
6. Средства повышения умственной активности студентов в период сессии и снятия стресса.
7. Самоконтроль студента за своим физическим состоянием.
8. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
9. **Гигиенические аспекты физической культуры и спорта**
10. Физическая культура и здоровье.
11. Физическая культура и активное долголетие.
12. Биоритмы и здоровье.
13. Двигательная активность как фактор повышения устойчивости организма к заболеваниям, физическому и умственному напряжению, неблагоприятным воздействиям внешней среды.
14. Закаливание детей до одного года
15. Закаливание детей дошкольного возраста.
16. Закаливание детей школьного возраста.
17. Закаливание и моржевание по системе П.К. Иванова.
18. Водные процедуры.
19. Основы самомассажа.
20. Утренняя гигиеническая гимнастика.
21. **Физическое воспитание различных контингентов населения**
22. Физическое воспитание женщины.
23. Физическое воспитание детей грудного возраста.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
25. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
26. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.
27. Семейное физическое воспитание - основа здоровья ребенка

28. Физическое воспитание девочек и девушек.
29. Физическое воспитание мальчиков и юношей.
30. **Частные оздоровительные методики занятий физическими упражнениями**
31. Оздоровительная ходьба.
32. Оздоровительный бег.
33. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
34. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
35. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
36. Оздоровительная ритмическая гимнастика.
37. Шейпинг.
38. Оздоровительная гимнастика йогов.
39. Восточные оздоровительные системы занятий физическими упражнениями.
40. **Основные методики регуляции эмоциональных состояний**
41. Аутогенная тренировка.
42. Психофизическая тренировка.
43. Медитация.
44. Релаксационные упражнения.
45. **Профилактическая и оздоровительная физическая культура**
46. Профилактика ОРЗ средствами физической культуры.
47. Профилактика нарушений осанки средствами физической культуры.
48. Профилактика ожирения и целлюлита средствами физической культуры.
49. Профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
50. Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы средствами физической культуры..
51. Профилактика заболеваний обмена веществ средствами физической культуры
52. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм.
53. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
54. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
55. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
56. Влияние физических упражнений на кровь и кровообращение.
57. Влияние физических упражнений на нервную систему
58. **Основы методики развития двигательных качеств**
59. Сила и основные методы ее развития
60. Быстрота и основные методы ее развития.
61. Выносливость и основные методы ее развития.
62. Гибкость и основные методы ее развития.
63. Ловкость и основные методы ее развития.
64. Формирование телосложения физическими упражнениями
65. **Основы лечебной физической культуры (ЛФК)**
66. ЛФК при расстройствах обмена веществ.
67. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
68. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
69. ЛФК при заболеваниях органов мочевого выведения.
70. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
71. ЛФК при дефектах осанки.
72. ЛФК при сколиозах.
73. ЛФК при плоскостопии.
74. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
75. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Особенности занятий физической культурой в период беременности.
77. Особенности занятий физической культурой в послеродовой период.

3.2. График работы студента - Для заочной формы обучения не применяется

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективные курсы по физической культуре»

При изучении дисциплины студентам предлагаются методические рекомендации;

6. Плаксина О.А. — «Педагогика здоровья», программа и методические рекомендации. Митрейкин В.Г. — «Планирование, организация и контроль подготовительной части занятия по физическому воспитанию»;
7. Киреев С.В. — «Лечебная физкультура в системе физической подготовки студентов специальных медицинских групп».
8. Михайлов Д.Д. — «Физическая подготовка баскетболиста в ВУЗе».
9. Сусорова М.В. — «Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре».
10. Орлова Л.Т. — «Занятия оздоровительной направленности на тренажёрах со студентами подготовительной группы».

Электронный ресурс:

4. Михайлов Д.Д. Силовая подготовка баскетболистов
5. Киреев С.В. «Методика воспитания физических качеств»
6. Сусорова М.В. Самостоятельная работа по дисциплине « Физическая культура»

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

5.1. Основная литература

| № п/п | Наименование Автор (ы) Год и место издания | | | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров | |
|-------|--|---|---|------------------------------------|---------|------------------------|---|
| | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 |
| 1 | Физическая культура [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - (Высшее образование). - Заглавие с титул. экрана. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 02.05.2016). - Рек. М-вом образования РФ. | | | 1 | 4 | ЭБС | |
| 2 | Физическая культура [Текст] : [учебник] / под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - Рек. РГПУ им. А. И. Герцена; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.book.ru/book/918665/view (дата обращения: 01.12.2016). | | | 1 | 4 | ЭБС | 1 |

5.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование Автор (ы) Год и место издания | | | | Используй ется при изучени и раздело в | Семест р | Количество экземпляров | |
|-------|---|---|---|---|--|-------------|---------------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | 6 |
| 1 | Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник / В. Ю. Микрюков. – М. : Форум, 2008. – 464 с. | | | | 1 | 4 | 7 | - |
| 2 | Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва : Академия, 2013. – 256 с. | | | | 1 | 4 | 7 | - |
| 3 | Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 336 с. – [есть и др. изд.] | | | | 1 | 4 | 7 | 1 |
| 4 | Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2013. – 320 с. – [есть и др. изд.] | | | | 1 | 4 | 7 | 1 |
| 5 | Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / Д. И. Рипа, И. В. Кулькова. – М. : КноРус, 2011. – 376 с. | | | | 1 | 4 | 10 | 1 |
| 6 | Лечебная физическая культура [Текст] : учебно-методическое пособие / сост. Н. В. Срослова ; РГУ им. С.А. Есенина. – Рязань : РГУ, 2006. – 43 с. | | | | 1 | 4 | 7 | 1 |
| 7 | Зуев, В. Н. Нормативное правовое регулирование отечественной сферы физической культуры [Текст]: учебное пособие / В. Н. Зуев, В. А. Логинов. - М. : Советский спорт, 2008. – 196 с. | | | | 1 | 4 | 10 | - |
| 8 | Олимпийский учебник студента [Текст] : учебное пособие / В. С. Родиченко [и др.]. – 4-е изд. – Спб. : Советский спорт, 2007. – 128 с. | | | | 1 | 4 | 10 | 1 |

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. VOOR.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
2. East View [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С.А. Есенина. – Режим доступа: <http://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Moodle [Электронный ресурс] : среда дистанционного обучения / Ряз. гос. ун-т. – Рязань, [Б.г.]. – Доступ, после регистрации из сети РГУ имени С.А. Есенина, из любой точки, имеющей доступ к Интернету. – Режим доступа: <http://e-learn2.rsu.edu.ru/moodle2> (дата обращения: 15.04.2018).

4. Znanium.com [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.04.2018).
5. «Издательство «Лань» [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://e-lanbook.com> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
7. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
8. Труды преподавателей [Электронный ресурс] : коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С.А. Есенина. – Доступ к полным текстам по паролю. – Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.05.2018).
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный (дата обращения: 15.05.2018).
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный (дата обращения: 15.05.2018).
4. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный (дата обращения: 04.05.2018).
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/>, свободный (дата обращения: 15.05.2018).
6. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный (дата обращения: 04.05.2018).
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] : Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.05.2018).
8. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 04.05.2018).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Для обеспечения материально-технического процесса по прикладной физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. (ФОК-2), тренажерным залом 80 кв.м, лыжной базой на 350 пар лыж, шестью раздевалками площадью 70 кв.м, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---------------------|---|
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам .ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД , физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта. |
| Реферат | <i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям(см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения) |
| Подготовка к зачету | Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно иметь конспекты лекций, список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

| Название раздела программы | Образовательные технологии |
|----------------------------|--|
| Теория | Лекция Лекция-презентация Методическое занятие с тестированием. Семинар – круглый стол Использование Интернет-библиотеки. Использование материалов для дистанционного обучения. Использование видеоматериалов. Викторины по дисциплине. |

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса:

| № п / п | Наименование раздела учебной дисциплины (модуля) | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Все разделы дисциплины, для которых проводятся практические занятия, семинары и лекции. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.); 2. Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО); 3. Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО); 4. Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО); 5. PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО); 6. Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО); 7. Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО); 8. DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО); |
| 2 | Все разделы дисциплины, для которых проводится самостоятельная работа студента | <ol style="list-style-type: none"> 1. Операционная система WindowsPro (договор №Tr000043844 от 22.09.15г.); 2. Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.); 3. Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО); 4. Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО); 5. Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО); 6. PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО); 7. Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО); 8. Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО); 9. DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО); |

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для промежуточного контроля успеваемости

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции) или её части) | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|----------------------------------|
| 1. | Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия. | ОК 5, ОК 8, ОК 9 | Зачет |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

| Индекс компетенции | Содержание компетенции | Элементы компетенции | Индекс элемента |
|---|--|--|-----------------|
| ОК5 | Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия | Знать | |
| | | 1. Особенности командных видов спорта (игровые) | ОК5 31 |
| | | 2. Законы развития межличностных отношений в команде. | ОК5 32 |
| | | 3. Знать способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры. | ОК5 33 |
| | | Уметь | |
| | | 1. Выполнять работу в команде с однокурсниками. | ОК5 У1 |
| | | 2. Проявлять уважение и доверие в коллективе. | ОК5 У2 |
| 3. Уметь восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры. | ОК5 У3 | | |

| | | | |
|------|--|--|--------|
| | | культуры. | |
| | | Владеть | |
| | | 1. Навыками общения с различным контингентом. | OK5B1 |
| | | 2. Владеть различными способами регулирования психоэмоционального состояния. | OK5 B2 |
| | | 3. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений. | OK5B3 |
| OK 8 | Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. | знать | |
| | | 1. теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. | OK831 |
| | | 2. индивидуальные особенности своего организма. | OK832 |
| | | 3. средства и методы развития основных физических качеств. | OK833 |
| | | уметь | |
| | | 1. правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения. | OK8У1 |
| | | 2. составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. | OK8У2 |
| | | 3. применять способы самоконтроля | OK8У3 |
| | | владеть | |
| | | 1. техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. | OK8B1 |
| | | 2 теоретическими знаниями для физического самосовершенствования | OK8B2 |
| | | 3 навыками самоконтроля. | OK8B3 |
| OK9 | Способностью использовать приемы оказания первой | знать | |
| | | 1. основы ЗОЖ, строение и функции | OK931 |

| | | |
|---|---|-------|
| помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. | систем организма. | |
| | 2. технику выполнения прикладных упражнений | OK932 |
| | 3. основы знаний по оказанию первой медицинской помощи. | OK933 |
| | уметь | |
| | 1. сконцентрироваться на соревнованиях или в сложной жизненной ситуации. | OK9У1 |
| | 2. правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма | OK9У2 |
| | 3. организовать время работы с наибольшей эффективностью | OK9У3 |
| | владеть | |
| | 1. техникой выполнения упражнений в парах, для прикладных целей | OK9В1 |
| | 2. навыками оказания первой медицинской помощи при растяжениях, ушибах, переломах, обмороках и т.д. | OK9В2 |
| 3. владеть методиками саморегуляции. | OK9В3 | |

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

| № | *Содержание оценочного средства Вопросы теоретического зачета. | Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов |
|---|---|---|
| 1 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Приведите примеры | OK5B2,OK832, OK8У3,OK8B3, OK9У2 |
| 2 | Психофизиологические основы учебного труда. Приведите примеры | OK533,OK5У3, OK931,OK9У2, OK9В3 |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий. Приведите примеры | OK832, OK8У2, OK8B3 |

| | | |
|----|--|---------------------|
| 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | OK932, OK9У1, OK9В1 |
| 5 | Физическая культура для работников интеллектуального труда. | OK831, OK8У2, OK8В3 |
| 6 | Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Приведите примеры | OK832, OK8У2, OK8В1 |
| 7 | Дыхательная гимнастика, ее использование. Приведите примеры | OK931, OK9У2 |
| 8 | Методы коррекции состояния зрительного анализатора . Приведите примеры | OK931, OK8У1, OK8В1 |
| 9 | Приведите основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.). | OK1131 |
| 10 | Методы оценки и коррекция осанки. Приведите примеры | OK832, OK8У1, OK8В1 |
| 11 | Производственная физическая культура. Сформулируйте основные цели и задачи | OK932, OK9У3, OK9В1 |
| 12 | Индивидуальные программы физического самосовершенствования. Приведите примеры | OK831, OK8У1, OK8В2 |
| 13 | Способы восстановления после умственных нагрузок. Приведите примеры | OK832, OK8У1, OK8В1 |
| 14 | Дайте психофизиологические основы интеллектуальной деятельности студента. | OK832, OK8У1, OK8В1 |
| 15 | Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма. | OK832, OK8У1, OK8В1 |
| 16 | Приведите основные упражнения для работников умственного труда | OK832, OK8У1, OK8В1 |
| 17 | Основы йоги и их использование для оздоровительной методики Приведите примеры | OK931, OK8У1, OK8В1 |
| 18 | Методы оценки телосложения. Приведите примеры | OK931, OK8У1, OK8В1 |
| 19 | Прикладные двигательные навыки Приведите примеры | OK931, OK8У1, OK8В1 |
| 20 | Способы восстановления физических нагрузок. Приведите примеры | OK1131 |
| 21 | Методы развития выносливости. Тестирование на определение уровня выносливости. Приведите примеры | |
| 22 | Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг. | |
| 23 | Приведите примеры | |
| 24 | Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Приведите примеры | |

| | | |
|----|--|--|
| 25 | Дыхательная гимнастика, ее использование. Приведите примеры упражнений | |
| 26 | Методы коррекции состояния зрительного анализатора Приведите примеры | |

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено»

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (Таблица 2.5 рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному и пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он

- глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
- твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
- оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.