

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

_____ Ф.И.О.

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. В. ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

академического бакалавриата

(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки/специальности)

_____ Физическая культура _____

(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

МАГАС, 2018

1.Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту студентов вузов 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.

Задачами дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, 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.

В результате освоения курса Элективные дисциплины по физической культуре «Прикладная физическая культура» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту относится к вариативной части блока Б.1. «Дисциплины (модули)» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа по учебной дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

В высших учебных заведениях Элективные дисциплины по физической культуре и спорту представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

. Реализация примерной учебной программы осуществляется в объеме 400 часов (из них 328 часа аудиторных занятий) на 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
в) профессиональные компетенции				
ПК-1	готовность реализовывать образовательные	законодательные акты в сфере образования,	- разрабатывать учебные программы по предмету	- навыками разработки и осуществления

	<p>программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. 	<p>физическая культура на основе государственных образовательных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. 	<p>учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».</p>
ПК-2	<p>способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительн 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательног 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях

		ые технологии	о процесса.	
ПК-5	способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - основы педагогики и психологии; - основы социальной и коррекционной педагогики; - факторы социализации личности; - возрастные особенности развития личности; - особенности влияния занятий физической культурой на социализацию личности. 	<ul style="list-style-type: none"> использовать средства физического воспитания для социализации личности; - использовать средства педагогической коррекции девиантного поведения личности; - осуществлять эффективную интеграцию различных социально-демографических групп населения в учебно-воспитательный процесс; - использовать средства агитации и пропаганды здорового образа жизни; - проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для приобщения различных категорий обучающихся к здоровому образу жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками реализации педагогического сопровождения различных категорий обучающихся для успешной социализации, личностного развития и профессионального самоопределения
а) общекультурные компетенции				
Не предусмотрены				
б) общепрофессиональные компетенции				

Не предусмотрено

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц		Семестры					
		Ауд	I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	312/		54	54	54	54	54	42
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Лекции						–	–	–
Практические занятия (ПЗ)	312	312	54	54	54	54	54	42
Семинары (С) – медико-практические занятия	–	–	–	–	–	–	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	–		–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	–	–	16
В том числе:	–		–	–	–	–	–	–
Курсовой проект (работа)	–		–	–	–	–	–	–
Расчетно-графические работы	–		–	–	–	–	–	–
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)	-		-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы (контрольные работы и др.)	-	-	-	-	-	-	-	-
Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет			заче т				заче т
Общая трудоемкость (в часах)	328	312	54	54	54	54	54	58

Примечание: в другие виды работ входит и количество соревнований, призовые места, написание контрольных работ, участие в организации командных соревнований.

Общая трудоемкость дисциплины – 9,1 зачетные единицы (328 академических часов)

5. Содержание разделов дисциплины

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию, совершенствованию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м - женщины, бег 1000м – мужчины), плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки гимнастика и ее разновидности.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается соответствующими кафедрами ФФК и С с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Приложение 1.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТоговая аттестация)

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студентов («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов, в том числе, форм электронного тестирования по каждому разделу, их оценка в очках и баллах разрабатываются соответствующей кафедрой и охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний студентов.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов при условии выполнения каждого из них не ниже, чем одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой, обслуживающей соответствующий факультет.

Зачетные занятия проводятся с целью выявления качества учебно-воспитательной работы. В обязательных рамках этих занятий проводится сдача установленных контрольных нормативов.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия, получившие необходимую подготовку. К итоговому зачету, в конце каждого семестра, может быть допущен студент, набравший по результатам электронного (компьютерного) тестирования знаний (теоретический раздел), посещение занятий, выполнение контрольных нормативов не менее 35 баллов. Сроки и порядок текущего рубежного и итогового контроля знаний, умений и навыков определяются графиком учебного процесса и расписанием РКМ.

Таблица 1.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

6..Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

5.2.Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование (разделы) дисциплины	Лекц.	Практ.	Лабор.	Метод.- практ.	СРС	Всего аудит.	Итого
---	-----------------------------------	-------	--------	--------	-------------------	-----	-----------------	-------

					занятия			
1.	Теоретический раздел		–	–	-	-	-	-
2.	Методико- практический раздел	–	–	–	-	-	-	-
3.	Практический раздел	–	312	–	–	-	-	-
4.	Итого		328	-	-	-	-	328

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В распоряжении кафедр осуществляющих реализацию рабочей программы по дисциплине «ФК», для студентов межфака имеются:

- Спортивный зал (игровой)
- Бассейн (стандартный-крытый)
- Тренажерный зал
- Мячи (футбольные 30 штук)
- Мячи (волейбольные – 40 штук)
- Мячи (баскетбольные – 25 штук)
- Коврики для СМГ – 30 штук
- Скакалки – 50 штук
- Обручи металлические – 25 штук
- Ракетки бадминтонные – 10 пар
- Стол теннисный – 4 штуки
- Ракетки в наборе с сеткой (теннисные) – 4 пары.

Тематический план.

п/п	Тема	Лекции	Практика
1	Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 10x10.		6
2	Низкий старт 40м. стартовый разгон. Спец. беговые упражнения. Развитие беговых качеств.		6
3	Низкий старт 40м. бег по дистанции 70-80м. финиширование. Эстафетный бег. Основные механизмы энергообеспечение л/а упражнений.		6
4	Бег 60м. на результат.		6
5	Бег на результат 100м. развитие скоростных качеств.		6
6	Бег 200м. высокий старт.		6
7	Бег на результат юноши 1000м, девушки 500м.		6
8	Эстафетный бег. Разучивание передачи эстафетной палочки. Старт и финиш.		6
9	Эстафета. 4 по 100м.		6
10	Прыжок в длину с места.		6
11	Прыжок в длину на результат.		6
12	Прыжки в длину с разбега прогнувшись. Отталкивание. Челночный бег. Спец. беговые упражнения, многоскоки.		6

	Правила соревнований по прыжкам в длину.		
13	Бег 20мин. спец. беговые упражнения. спортивные игры.		6
14	Бег 25 мин.		6
15	Кроссовая подготовка.		6
16	Бег на результат на 1200м.		6
17	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		6
18	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 20 мин. Развитие выносливости.		8
19	Бег на результат 2000м.- девушки. Юноши – 3000м.		12
20	Круговая тренировка.		6
21	Соревнования по легкой атлетике.		8
22	Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «пол оборота на право», «пол оборота на лево!». Подъем переворот в упор, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		6
23	ОРУ. Упражнение с гимнастической палкой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Вис согнувшись,		6

	прогнувшись.		
24	Висы: прямой захват, обратный захват.		6
25	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		6
26	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед.		6
27	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.		6
28	Лазание по канату, длинный кувырок вперед, кувырок назад, ОРУ с предметами.		6
29	Висы и упоры.		6
30	Комплекс: из упора присев стойка на руках и голове (юноши) равновесие на одной ноге. Кувырок назад. Полушпагат. Развитие координационных способностей.		6
31	Длинный кувырок через препятствие 90 см. стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		6

32	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.		6
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), поднимание и опускание туловища в упоре лежа на результат		12
34	Выполнение комбинации, прыжок через коня.		6
35	ОРУ с предметами. Подтягивание на перекладине на результат.		12
36	Упражнения на гимнастических брусках.		6
37	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности.		6
38	Нижняя прямая подача и прием мяча снизу двумя руками через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.		6
39	Стойка и передвижение		6

	игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств.		
40	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6
41	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		6
42	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.		6
43	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными		6

	способами в движении, в парах и тройках.		
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча различными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.		8
45	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча с разными способами в тройках сопротивления.		8
46	Передача мяча с разными способами. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра.		8
47	Бросок мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Индивидуальные действия защиты.		8
48	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.		8
49	Нападение быстрым прорывом.		6
50	Броски одной рукой от плеча в движении сопротивлении. Штрафной бросок. Позиционные нападения со		6

	сменной мест. Быстрый прорыв 2x1, 3x2.		
51	Зонная защиты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.		6

Для Элективных дисциплин по физической культуре и спорту в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (юноши и девушки - 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на средние дистанции (юноши - 3000, девушки - 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту), финиширование. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полет, приземление.

2. Гимнастика. Обучение строевому построению и перестроению, передвижения, размыкания, смыкания, упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты координации движений, подвижности в суставах, гибкости, коррекции и формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление. Элементы стретчинга. Элементы йоги.

3. Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивных играх.

Волейбол. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. общеразвивающие и специальные упражнения для

развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра.

4. Настольный теннис. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подачи. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

5. Бадминтон. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Подача. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

6. Подвижные игры. Игры малой, средней и большой подвижности. Эстафеты.

7. ППФП. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания.

8. Контрольные нормативы. Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов спорта для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с учетом индивидуальных способностей студентов. Используются физические упражнения из различных видах спорта, упражнения

профессионально- прикладной направленности. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

6. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий в сочетании с

внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Важную роль при освоении Элективного курса по физической культуре «Прикладная физическая культура» играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности; •S овладению приёмами процесса познания; •S развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель - обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров 44.03.01. «Педагогическое образование»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля

8.1. Основная литература

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>

2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические указания предназначены для помощи обучающимся в освоении. Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Подготовка к практическим занятиям:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

11.2. Перечень программного обеспечения

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

11.3. Перечень информационных справочных систем

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

12. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствие с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения