

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Методические рекомендации

Самара 2015

УДК 796 (07)
Ф - 50

Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации / Составители О.Г. Савченко, С.Н. Лищинская, - Самара, МИР, 2015. - 12 с.

Методические рекомендации по курсу «Элективные курсы по физической культуре» содержат программу курса, контрольные задания и методические рекомендации по подготовке контрольных работ.

Пособие предназначено для обучающихся по направлениям «Менеджмент», «Экономика», «Государственное и муниципальное управление», «Управление персоналом», «Организация работы с молодежью», «Социальная работа», «Прикладная информатика», «Бизнес-информатика», «Лингвистика» очной, очно-заочной и заочной форм обучения.

Составители: *Савченко Олег Григорьевич*
Лищинская Софья Наумовна,

Рецензент: Подгорная Л.П., к.ф.н., доцент

Печатается по решению
Учебно-методического совета
Международного института рынка

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

САВЧЕНКО ОЛЕГ ГРИГОРЬЕВИЧ
ЛИЩИНСКАЯ СОФЬЯ НАУМОВНА

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Методические рекомендации

Корректор Петрова И.Н.

Подписано к печати 15.04.2015.
Формат 60х84 1/16 Бумага офсетная.
Печать ризограф.
Тираж 100 экз.

Международный институт рынка
443030, Самара, ул. Г.С. Аксакова, 21

Соловов, Ю.Л. Кислицин. - Самара: Изд-во Самар, гос. аэрокосм, ун-та, 2007.

23. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений /под общей ред.В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

24. Физическая культура и здоровье: учебник /под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.

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

1. Система электронного обучения Международного института рынка [Электронный ресурс]: – Самара, 2014. – Режим доступа: <http://www.imi-samara.ru/>

2. Библиотечно-издательский комплекс Международного института рынка [Электронный ресурс]: – Самара, 2014. – Режим доступа: <http://www.imi-samara.ru/>

3. Международное общественное движение «Здоровая планета» [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/proekt-obshee-delo/>

4. Здоровая Россия [Электронный ресурс]: – 2014. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для проведения занятий используется следующая материально-техническая база: 1) спортивный комплекс парка культуры и отдыха им. Н.Щорса (занятия по легкой атлетике); 2) зал для занятий фитнес-аэробикой и тренажерный зал для занятий атлетической гимнастикой, тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом; 3) аудитория Института, специально оборудованная для занятий настольным теннисом.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины сводятся также к усвоению студентами следующих основных моментов:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, 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 теоретических знаний, 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина является элективной в объеме не менее 328 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

Учебный процесс реализуется в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающийся должен:

Знать(З): практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь(У): использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть(В): средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» направлен на формирование следующих общекультурных компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

8. Чоговадзе А.В., Прошпяков В.Д., Маиук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем - М.: Высшая школа, 1986.

9. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учеб. пособие /В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ, 1998.

10. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учеб. пособие для студентов. - М.: Альфа М, 2009.

Дополнительная литература

11. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилёв - М.: МГИУ, 2007.

12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учеб. - методическое пособие /Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др. - СПб.: Изд-во СПб ГТУ, 1999.

13. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса: метод. указания / Н.Н. Родомакина. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2012.

14. Основы фитнеса: метод. указания /Е.В. Михайлова. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2010.

15. Программа самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» метод. указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.

16. Рекомендации для студентов при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой / метод. указания / В.В. Дудкин. - Самара: Изд-во НОУ ВПО «Международный институт рынка», 2011.

17. Дрюэт, Дж. Теннис спорт для начинающих / Дж.Дрюэт, П.Мэйсон;пер.с англ. - М. : ООО "Изд-во АСТ"; ООО "Изд-во Астрель", 2002. - 48с.: ил..

18. Боллетьеры, Н. Теннисная академия / Н.Боллетьеры. - М. : Изд-во Эксмо, 2004. - 448с.: ил..

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. - М.: Гардарики, 2007.

19. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».- М.: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2011.

20. Программа курса физического воспитания: учеб. пособие для студентов /В.В. Дудкин, В.М. Богданов, Л.И. Егорушкина, Б.И. Оськин. - Самара: Изд-во Международный ин-т рынка, 2009.

21. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник /под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

22. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости включают в себя контрольные нормативы к зачету по видам спорта.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б. Муллер и др.-М.: Издательство Юрайт, 2014.-424с.

2. Письменный И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/И.А. Письменный, Ю.Н. Аллянов.-М.: Издательство Юрайт, 2014.- 493с.

3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре : учебник / Ю.Д. Железняк; ред.: Ю.Д. Железняк. - 2-е изд., стер. - 2014, М. : Академия ИЦ - (Высшее образование). - ISBN 978-5-4468-1287-5 (в пер.)

4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

5. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>

6. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>

Литература для проведения методико-практического раздела

7. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. -М.:Изд-во РУДН, 1999.

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточн ой аттестации (по семестрам)		
				Лекц			Практ		Сам. работа		Лаборат ор. работа			
				очная	заочная	очно-заочная	очная	заочная	очно-заочная	очная	заочная		очно-заочная	очная
1.	Легкая атлетика	1	1				4							Контрольный норматив
			2				4							
			3				4							
			4				4							
			5				4							
			6				4							
2.	Настольный теннис	1	7				4							Контрольный норматив
			8				4							
			9				4							
			10				4							
			11				4							
			12				4							
3.	Аэробика	1	13				4							Контрольный норматив
			14				4							
			15				4							
			16				4							
			17				4							
4.	Аэробика	2	18				2							Контрольный норматив
			19				4							
			20				2							
			21				4							
			22				2							
			23				4							
			24				2							
			25				4							
			26				2							
			27				4							
			28				2							
			29				4							
			5.	Настольный теннис	2	30				2				
31							4							
32							2							
33							2							
6.	Легкая атлетика	2	33				2						Контрольный норматив	
			34				2							
			35				4							
			36				4							

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины используются следующие формы учебной работы:

- самостоятельная работа обучающихся, включающая усвоение теоретического материала, выполнение заданий, подготовка к текущему контролю знаний к промежуточным аттестациям, к зачету;
- тестирование по отдельным видам дисциплины;
- консультирование студентов по вопросам учебного материала.

В преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие инновационные и интерактивные технологии обучения:

Наименование раздела дисциплины	Инновационные						Интерактивные					
	Разбор конкретных ситуаций	Профессиональный тренинг	Метод проектов	Научно-поисковый метод	Дистанционное обучение	Проблемное изложение	Эвристическая беседа	Дискуссия	Мозговой штурм	Круглый стол	Деловая игра	Ролевая игра
Легкая атлетика	пр			пр		пр						
Настольный теннис	пр			пр		пр						
Аэробика	пр											пр

4.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Легкая атлетика	<p>Девушки: Тест на скоростно-силовую подготовленность:-бег 100 м. (сек.) Тест на силовую подготовленность: -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); -подтягивание на перекладине(количество раз)вес до 85 кг.вес более 85 кг. Тест на общую выносливость: -бег 2000 м. (мин.сек.)вес до 70 кг.вес более 70 кг. -бег 3000 м. (мин.сек.)вес до 85 кг.вес более 85 кг.</p> <p>Юноши: Тест на скоростно-силовую подготовленность: -бег 100 м. (сек.) Тест на силовую подготовленность: -поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); -подтягивание на перекладине (количество раз), вес до 85 кг., вес более 85 кг. Тест на общую выносливость: -бег 2000 м. (мин.сек.), вес до 70 кг., вес более 70 кг. -бег 3000 м. (мин.сек.), вес до 85 кг., вес более 85 кг.</p>
2.	Настольный теннис	Игра толчком справа по диагонали. Игра толчком слева по диагонали. Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола. Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола. Игра накатом справа по диагонали. Игра накатом слева по диагонали. Игра подрезкой справа по диагонали. Игра подрезкой слева по диагонали. Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола. Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола. Сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола. Сочетание подрезки слева и справа в левый угол стола. Сочетание подрезки и наката справа по диагонали. Сочетание подрезки и наката слева по диагонали. Двусторонняя игра.
3.	Аэробика	Базовые шаги классической аэробики. Маршевые шаги. Комбинация из разученных базовых шагов. Комбинация из разученных маршевых шагов. Самостоятельное проведение фитнес разминки. Проведение части учебного занятия с использованием инвентаря.