

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ЧОУ ВО «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

Кафедра физического воспитания

СОГЛАСОВАНО

Начальник Учебно-методического управления

« 7 » 08 2016 г.

А.А. Бодров



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

« 7 » 08 2016 г.

С.Н. Перов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Элективные курсы по физической культуре
(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки **21.03.02 Землеустройство и кадастры**

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения: для очной и заочной форм обучения

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методической комиссии

« 26 » 08 2016 г.

Руководитель образовательной программы

Е.А. Кукольникова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

« 26 » 08 2016 г. (протокол № /)

Заведующий кафедрой

О.Г. Савченко

г. Самара – 2016 г.

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**).

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1.1. 2016-2017 учебный год. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная								
	заочная	328							
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная								
	заочная				2				
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная								
	заочная				322				
	очно-заочная								
Курсовая работа (проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная								
	заочная				4				
	очно-заочная								

4.1.2. 2015-2016 учебный год. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная								
	заочная	328							
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная								
	заочная				2				
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная								
	заочная				322				
	очно-заочная								
Курсовая работа (проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная								
	заочная				4				
	очно-заочная								

4.1.3. 2014-2015 учебный год. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная								
	заочная	328							
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная								
	заочная				2				
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная								
	заочная				322				
	очно-заочная								
Курсовая работа (проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная								
	заочная				4				
	очно-заочная								

4.1.4. 2013-2014 учебный год. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Виды учебной работы	Форма обучения	Всего часов	ЗЕТ	Семестры					
				1	2	3	4	5	6
				Количество часов в семестре					
Общая трудоемкость дисциплины	очная								
	заочная	328							
	очно-заочная								
Аудиторные занятия	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Лекции	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Практические занятия	очная								
	заочная				2				
	очно-заочная								
Самостоятельная работа	очная								
	заочная				322				
	очно-заочная								
Курсовая работа (проект)	очная								
	заочная								
	очно-заочная								
Вид итогового контроля (зачет, зачет с оценкой)	очная								
	заочная				4				
	очно-заочная								

[illegible]

			35			4								
			36			4								

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	<p>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.</p>
3.	Аэробика	<p>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.</p>

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	Мастер-классы экспертов-специалистов
Легкая атлетика	пр			пр		пр							
Настольный теннис	пр			пр		пр							
Аэробика	пр												пр

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>
7. 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>
8. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>

Литература для проведения методико-практического раздела

7. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. -М.:Изд-во РУДН, 1999.
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. 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 ФГОСЗ+ ВО по направлению «Землеустройство и кадастры»

Автор(ы): ст.преподаватель Н.Н. Радова

Рецензент(ы): к.п.н., доцент О.Г. Савченко

