

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Мурманский арктический государственный университет»
в г. Апатиты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**09.03.02 Информационные системы и технологии
направленность (профиль) «Программно-аппаратные комплексы»**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (профиля) (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2018

год набора

Составители:

Серова А. П., ст. преподаватель
кафедры общих дисциплин
Барашин Г.Н, ст. преподаватель
кафедры общих дисциплин

Утверждено на заседании кафедры общих
дисциплин
(протокол № 13 от «08» июня 2018 г.)

Зав. кафедрой



Савельева О. В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ - повышение физической подготовленности обучающихся, формирование способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья; психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина направлена на совершенствование отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии; на формирование прикладных знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Уметь:

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

– владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11).

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

В высших учебных заведениях «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста и устойчивости его профессиональной работоспособности.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
1	1	-	36	-	36	-	36	-	-	-	-	зачет
1	2	-	36	-	36	-	36	-	-	-	-	зачет
2	3	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
2	4	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
3	5	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
3	6	-	64	-	64	-	64	-	-	-	-	зачет
Итого:		-	328	-	328	-	328	-	-	-	-	зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1 семестр								
1.	Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	-	12	-	12	-	-	-
2.	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	-	12	-	12	-	-	-
3.	Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	-	12	-	12	-	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 1 семестр:	-	36	-	36	-	-	-
2 семестр								
4.	Тема 4. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.	-	12	-	12	-	-	-
5.	Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».	-	12	-	12	-	-	-
6.	Тема 6. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.							
7.	Тема 7. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а упражнений.	-	12	-	12	-	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 2 семестр:	-	36	-	36	-	-	-
3 семестр								
8.	Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	-	22	-	22	-	-	-
9.	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	-	21	-	21	-	-	-
10.	Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	-	21	-	21	-	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 3 семестр:	-	64	-	64	-	-	-
4 семестр								
11.	Тема 4. Совершенствование	-	21	-	21	-	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
	техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.							
12.	Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».		22		22			
13.	Тема 6. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а упражнений.		21		21			
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 4 семестр:	-	64	-	64	-	-	-
5 семестр								
14.	Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	-	21	-	21	-	-	-
15.	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.		22		22			
16.	Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	-	21	-	21	-	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 5 семестр:	-	64	-	64	-	-	-
6 семестр								
1.	Тема 4. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.	-	21	-	21	-	-	-
2.	Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».		22		22			
3.	Тема 6. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение л/а упражнений.		21		21			
	Зачет	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за 6 семестр:	-	64	-	64	-	-	-
	Итого:	-	328	-	328	-	-	-

Содержание дисциплины

Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.
Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий

старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Тема 2. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол». Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Силовые упражнения с отягощениями и в тренажерах. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

Тема 4. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Передвижение на лыжах.

Тема 6. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол». Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра

Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

Тема 8. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев - 6-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2005-2011. - 444 с.
3. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета/ И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов,-М.: Издательство Юрайт,2019,- 493 с. – (серия; Бакалавр и специалист).-Режим доступа:-<https://biblio-online.ru/fizicheskaya-kultura-431427>
4. Жданкина,Е.Ф. Физическая культура, Лыжная подготовка: учеб. пособие для вузов/ Е.Ф.Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 125 с. – (Серия: университеты России). – <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnya-podgotovka-429446>

Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Б.Р. Голощапов – М.: Академия, 2001. - 312 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000,2005. - 366 с.
3. В.И.Савинков. – 2-у изд. – М. :Издательство Юрайт, 2018. – 153 с. – (Серия: образовательный процесс). – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используется:

-тренажерный зал, зал аэробики, теннисный зал, игровой зал ,которые оснащены:
-волейбольная сетка, баскетбольный щит, шведская стенка, волейбольный мяч, баскетбольный мяч ,футбольный мяч , ворота для игры в минифутбол, штанга спортивная , гиря , гантели ,скамейка для тяги, блины для штанги, тренажеры , турник ,зеркало , коврик для фитнеса, обруч, скакалка, шведская стенка ,фитнес-гантели ,мяч для фитнеса .

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации ,мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная)

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office / LibreOffice.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ

ЭБС «Издательство Лань»[Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»[Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Электронная база данных Scopus.

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. Электронный справочник "Информιο" для высших учебных заведений
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ.

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.