

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 образовательной программы
по направлению подготовки бакалавриата**

**09.03.02 Информационные системы и технологии
направленность (профиль) «Информационные системы и технологии»**

(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

заочная

форма обучения

2014

год набора

Составитель:
Барашин Г.Н, ст. преподаватель
кафедры общих дисциплин

Утверждено на заседании кафедры общих
дисциплин
(протокол № 1 от «24» января 2017 г.)

Зав. кафедрой



Савельева О. В.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ - ориентирована на повышение физической подготовленности студентов, 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:

- способность 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. 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	-	54	-	-	-	-	-	54	-	-	-
1	2	-	54	-	-	-	-	-	54	-	-	-
2	3	-	54	-	-	-	-	-	54	-	-	-
2	4	-	54	-	-	-	-	-	54	-	-	-
3	6	-	112	-	-	-	-	-	108	-	4	зачет
Итого:		-	328	-	-	-	-	-	328	-	4	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 темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.	-	-	-	-	-	30	-
2	Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.	-	-	-	-	-	30	-
3	Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».	-	-	-	-	-	30	-
4	Тема 4. Совершенствование техники выполнения элементов спортивной игры «Настольный теннис».	-	-	-	-	-	30	-
5	Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.	-	-	-	-	-	30	-
6	Тема 6. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.	-	-	-	-	-	30	-
7	Тема 7. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».	-	-	-	-	-	30	-
8	Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	-	-	-	-	-	30	-
9	Тема 9. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	-	-	-	-	44	-

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений							
10	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Теоретические сведения.	-	-	-	-	-	44	-
	Зачет	-	-	-	-	-	-	4
	Всего:	-	-	-	-	-	328	4

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 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 3. 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 4. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Настольный теннис»

Техника передвижения в одиночных и парных разрядах. Поддачи и приемы подач. Удары по мячу и прием. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Соревнования по круговой системе.

Тема 5. 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 гимнастических упражнений.

Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям. ОРУ с предметами: обучение хватам и простейшим движениям с гимнастической палкой, мячом, обручем и др. предметами. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

Тема 9. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ. Структура и содержание занятий фитнес - аэробикой. Методы проведения аэробной тренировки. Организация силовой тренировки. Развитие выносливости на занятиях фитнес - аэробикой. Техника базовых шагов танцевальной аэробики: шаги «мамбо», «ча-ча-ча». Музыкальное сопровождение, использование команд и жестов на занятиях фитнес - аэробикой. Участие в соревнованиях и фестивалях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ». Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Техника игры: 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. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ». Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. подача в прыжке. Нападающий удар. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ. Правила подбора упражнений при занятиях в тренажерном зале. Силовые упражнения в партере, с отягощениями и на тренажерах. Стретчинг (растягивание) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Статические и дыхательные упражнения. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ФУТБОЛ». Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения ведению мяча. Техника и методика обучения удара. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и командные действия. Тактика защиты - индивидуальные и командные действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ. Классический ход. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры на лыжах. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ. Структура и содержание занятий. Техника плавания способом кроль на груди (на спине). Техника плавания способом брасс. Подвижные игры на воде. Правила соревнований. Участие в соревнованиях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения подачи мяча. Техника и методика обучения приему мяча. Техника и методика обучения удару. Тактика индивидуальной игры. Тактика парной игры. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Ведение дневника самоконтроля. Оформление дневника соответственно образцу.

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:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, экран, переносной ноутбук для демонстрации презентаций; учебно-наглядные пособия; обеспечивающие тематические иллюстрации);
- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерными столами, стульями, доской аудиторной, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (оснащены наборами инструментов, оборудованием, расходными материалами для монтажа, ремонта и обслуживания информационно-телекоммуникационной сети филиала и вычислительной техники);
- спортивный игровой зал, тренажерный зал, зал аэробики, помещение для занятий настольным теннисом, шахматный клуб, которые оснащены необходимым спортивным инвентарем и оборудованием (тренажеры, штанга, гири, гантели, бадминтонные и теннисные ракетки, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические коврики, обручи, шахматы, шашки)
- подсобные помещения для ремонта и хранения лыжного инвентаря и велосипедов.

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office/ Libre Office

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 «Универсальная 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 «Информио» для высших учебных заведений <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ 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.