

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»
(АНО ВО «ИЭУ»)

Кафедра «Гуманитарные, социально-экономические и естественно-
математические дисциплины»



Рабочая учебная программа
дисциплины
Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Профили подготовки
Финансы и кредит
Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Экономика предприятий и организаций

Квалификация (степень) выпускника
Академический бакалавр

Форма обучения
Заочная

Тула 2016

Рабочую учебную программу разработал

Бушуев В.Д., кандидат педагогических наук

Рабочая учебная программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (далее именуется – ФГОС ВО) с учетом профилей: «Финансы и кредит», «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Экономика предприятий и организаций».

Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры
«Гуманитарные, социально-экономические и естественно-математические
дисциплины»
«25» января 2016 г., протокол № 25/01.

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины
 4. Структура и содержание дисциплины
 - 4.1. Содержание дисциплины
 5. Примерная тематика самостоятельных занятий
 6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
 - 6.1. Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций
 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины
- Изменения и дополнения, внесенные в рабочую учебную программу

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- 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 потребности 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;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части «дисциплины по выбору» Элективные курсы по физической культуре для каждой

основной профессиональной образовательной программы проводятся в виде изучения вопросов, по таким видам спорта как: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и прочее.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины у студентов должны сформироваться следующие **общекультурные компетенции (ОК)**:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Полный курс	Сокращенный курс
Самостоятельная работа	328	328

4.1. Содержание дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» реализуются в объеме не менее 328 академических часов в заочной форме обучения в виде самостоятельных занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

Для инвалидов устанавливается особый порядок освоения модуля «Элективные курсы по физической культуре». Педагогическими работниками разработан комплекс заданий в виде контрольных работ с их последующей защитой, основанный на соблюдении принципов сбережения здоровья и адаптивной физической культуры, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья.

5. Примерная тематика самостоятельных занятий

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития прыгучести.
1. Старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
2. Двигательные волокна и их типы. Сравнительные данные наличия мышечных волокон у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Классификация по легкой атлетике и ее значение.
4. Различия техники бега по дистанции у спринтеров, бегунов на средние и длинные дистанции.
5. Особенности методики тренировки многоборцев.
6. Питание и водный режим легкоатлета в соревновательном периоде.
7. Общие основы техники бега. Различия бега на короткие, средние и длинные дистанции.
8. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на средние дистанции в условиях факультета физической культуры.
9. Разносторонняя подготовка бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.
10. Особенности технической подготовки прыгунов в длину способом «ножницы».
11. Использование ходьбы и бега при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
12. Особенности развития гибкости у метателей.
13. Особенности передачи эстафеты с перекладыванием и без перекладывания. Зоны передачи.
14. Виды энергетического обеспечения мышц (аэробный, фосфогенный, гликолитический).
15. Особенности занятий с детьми и подростками по легкой атлетике.
16. Различия тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в подготовительном и соревновательном периодах.
17. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем легкоатлета. Дыхание во время бега на средние и длинные дистанции.

18. Особенности разминки перед бегом на короткие, средние и длинные дистанции.
19. Особенности использования специальных упражнений при тренировке бегунов на короткие дистанции.
20. Главный секретарь соревнований, его права и обязанности.
21. Виды соревнований, прикидки.
22. Правила проведения соревнований в эстафетном беге на дистанции 4×100 м и 4×400 м.
23. Заявки на участников соревнований, допуск.
24. Обязанности и права участников на соревнованиях, спортивная форма и номера.
25. Виды многоборий на школьных соревнованиях.
26. Особенности аэробной и анаэробной тренировки.
27. Особенности судейства многоборцев.
28. Легкая атлетика в профилактике СС заболеваний.
29. Функции старшего хронометриста.
30. Состав бригады судей на финише.
31. Определение победителя в прыжках в длину с разбега.
32. Методика силовой подготовки метателей (ядро, диск, копье и молот).
33. Высота барьеров и их установка на дистанции 100 м (женщины) и 110 м (мужчины).
34. Главный секретарь соревнований. Его функции.
35. Особенности развития гибкости у легкоатлетов, занимающихся бегом на короткие средние дистанции и барьерным бегом.
36. Главный судья соревнований. Его функции.
37. Порядок выполнения замен в баскетболе, их количество. Форма игроков
38. Капитан, его права и обязанности
39. Методика ведения протокола по баскетболу
40. Отличие мини-баскетбола от баскетбола
41. Круговой способ проведения соревнований. Таблица результатов игр и её заполнение
42. Олимпийский способ (с выбыванием) проведения соревнований. Таблица результатов игр и её заполнение
43. Форма судейских бригад по баскетболу и их количественный состав
44. Методика обучения отбором и перехватам мяча в баскетболе

45. Групповые действия в баскетболе: взаимодействие 2-3 игроков, «восьмёрка», «скрестный выход»
46. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.
47. Начало и окончание игры в баскетболе,
48. Сущность, характеристика баскетбола
49. Системы нападения в баскетболе
50. Права и обязанности старшего судьи и судей в поле
51. Системы защиты в баскетболе.
52. Виды лыжного спорта, их характеристика.
53. Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
54. Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
55. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
56. Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
57. Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
58. Основы техники лыжного спорта.
59. Классификация способов передвижения на лыжах.
60. Место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
61. Задачи гимнастики и средства гимнастики.
62. Методические особенности гимнастики.
63. Виды гимнастики, их характеристика и классификация.
64. Возникновение и эволюция гимнастики.
65. Национальные системы гимнастики. Содержание, методические особенности.

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Описание показателей и критериев оценивания уровня сформированности компетенций

Критериями сформированности компетенций являются знания, умения, владение навыками.

Критерии оценивания компетенции формируются на основе системы оценки знаний с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенции.

Критерии сформированности компетенции	Описание	Формы, методы, технологии
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	тестирование
уметь	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Выполнение самостоятельной работы
владение навыками	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	ответ на экзамене

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и физическая подготовка. - М: Кнорус, 2016
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М: Флинта, 2009

Дополнительная литература

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М: Флинта, 2009

Информационное обеспечение дисциплины

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины студент использует следующие программные средства:

1. Офисный пакет приложений Microsoft Office, в том числе: текстовый редактор Word, табличный процессор Excel, приложение для подготовки презентаций PowerPoint.
2. Свободный пакет офисных приложений OpenOffice.org, в том числе: текстовый редактор и редактор web-страниц, редактор электронных таблиц Calc, средство создания и демонстрации презентаций Impress, редактор для создания и редактирования формул Math;
3. Редактор математических формул MathType;
4. Программа для просмотра и печати документов в формате PDF Adobe Reader.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
3. Журнал «Физкультура и спорт».

4. Журнал "Культура физическая и здоровье".
5. Интернет-портал журнала "Физическое воспитание студентов"
6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»
<http://school-collection.edu.ru/>
8. <http://lib.sportedu.ru>
9. <http://www.sportlib.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Элективные курсы по физической культуры» необходимы следующие средства:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры,
- спортивные залы

Заведующий кафедрой



Н.М. Добровольский

Изменения и дополнения, внесенные в рабочую учебную программу

[illegible]