

1 Цель дисциплины — формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Основные задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки

студента. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части.

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура» на базе средней школы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Компетенция
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплин студент должен

Знать:

- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- принципы использования физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития и подготовки к профессиональной деятельности;
- методико-практические основы управления физической подготовкой;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- применять принципы занятий физическими упражнениями, обеспечивающими повышение функциональных и двигательных возможностей, достижение профессиональных целей;
- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования.

Владеть:

- основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной профессиональной деятельности;
- средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

Основные признаки проявленности формируемых компетенций в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» сведены в таблице.

Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Этап (уровень) освоения компетенции	Основные признаки проявленности компетенции (дескрипторное описание уровня)				
	1.	2.	3.	4.	5.
минимальный	не владеет	не владеет основам выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выделить основы выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Владеет простейшими приемами ведения здорового образа жизни	Владеет приемами средствами и методиками укрепления здоровья, физического самосовершенствования
	не умеет	Не умеет выполнять основы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен выполнить простейшие упражнения на развитие физических качеств	Умеет индивидуально разработать комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность
	не знает	Не знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Знает правильность основ выполнения физических упражнений на развитие физических качеств.	Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Знает правила построения и выполнения комплексов гимнастики, атлетизма и спортивных игр.
базовый	не владеет	Не владеет выполнением физических упражнений на	Владеет выполнением физических упражнений на развитие физических качеств	Свободно владеет приемами ведения здорового образа жизни.	Владеет правилами и способами планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

		развитие физических качеств			
	не умеет	Не умеет выполнять физические упражнения на развитие физических качеств	Умеет подбирать и выполнять упражнения на развитие физических качеств	Свободно разрабатывает и применяет комплекс оздоровительных физических упражнений	Умеет подбирать и выполнять комплексы упражнений гимнастики, атлетизма, легкой атлетики и спортивных игр.
	не знает	Не знает правильность выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Может дать методические рекомендации по подбору и выполнению упражнений на развитие физических качеств.	Использует оздоровительные системы физического воспитания для укрепления своего здоровья	Знает ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.
продвинутый	не владеет	Не владеет элементами выполнения физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств	Способен использовать систему физических упражнений для повышения работоспособности.	Владеет психофизиологическими основами учебного труда и интеллектуальной деятельности
	не умеет	Не умеет выполнять элементы физических упражнений на развитие физических качеств	Способен составить комплекс упражнений на развитие физических качеств для индивидуальных тренировок.	Способен составить комплекс упражнений для рекреации и релаксации.	Умеет использовать методы и принципы построения физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом
	не знает	Не знает правильность выполнения элементов	Способен составить и провести комплекс упражнений на развитие физических качеств.	Знает и умеет использовать методики самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом	Знает методы формирования физической культуры личности

		физических упражнений на развитие физических качеств			
--	--	---	--	--	--

1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 328 часов.

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	-	-
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	328	-	-
В том числе:		-	-
лекции	-	-	-
Практические занятия	328	-	-
Семинарские занятия	-	-	-
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	-	-	-
В том числе:		-	-
Курсовая работа	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	-	-

4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Занятия в активной и интерактивной форме, час.	Формируемые компетенции
			Лекции	Семинар. Лаборат. Практич.	Самост. работа			
Раздел 1. Лёгкая атлетика.								
1	Эстафетный бег.	1-6	-	96	-	Контрольные нормативы реферат, зачет		ОК-8
2	Прыжки в длину.	1-6	-	96	-	Выполнение индивидуального задания	-	ОК-8

	Промежуточный Итог:	-	192	-		-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка:							
1	Развитие выносливости.	1-6	-	27,2	-	Выполнение индивидуального задания	ОК-8
2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1-6	-	27,2	-	Выполнение индивидуального задания	ОК-8
3	Развитие скоростных способностей.	1-6	-	27,2	-	Выполнение индивидуального задания	ОК-8
4	Развитие гибкости.	1-6	-	27,2	-	Выполнение индивидуального задания	ОК-8
5	Развитие координации.	1-6	-	27,2	-	Выполнение индивидуального задания	ОК-8
	Промежуточный Итог:	-	136	-		-	
	ИТОГО	-	328	-		-	

4.2. Содержание разделов дисциплины

4.3. Практические занятия, их содержание

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Форма проведения	Формируемые компетенции
		Легкая атлетика-60 ч.		
1	Раздел 1	Эстафетный бег – 40 ч.	Практические занятия	ОК-8
2	Раздел 1	Прыжки в длину – 20 ч.	Практические занятия	ОК-8
		Общая физическая подготовка – 237 ч.		
4	Раздел 2	Развитие выносливости – 48 ч.	Практические занятия	ОК-8
5	Раздел 2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 47 ч.	Практические занятия	ОК-8
6	Раздел 2	Развитие скоростных способностей – 47 ч.	Практические занятия	ОК-8

			занятия	
7	Раздел 2	Развитие гибкости – 47 ч.	Практические занятия	ОК-8
8	Раздел 2	Развитие координации – 48 ч.	Практические занятия	ОК-8
		ИТОГО: 297 часов		

Раздел 1. Легкая атлетика

Практические занятия – 60 часов.

1. Эстафетный бег.

Создать представление о технике передачи эстафетной палочки. Обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

2. Прыжки в длину.

Прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование технике прыжков различными способами.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практические занятия – 237 часов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

1. Развитие выносливости

- 1.1 длительный бег;
- 1.2 кросс;
- 1.3 бег с препятствиями;
- 1.4 различные эстафеты;

- 1.5 круговая тренировка;
- 1.6 прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
- 1.7 ритмическая гимнастика.

2. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- 2.1 общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
- 2.2 упражнения с гантелями и эспандерами;
- 2.3 упражнения с набивными мячами;
- 2.4 упражнения в висах и упорах.

3. Развитие скоростных способностей

- 3.1 прыжки со скакалкой;
- 3.2 метание набивного мяча;
- 3.3 прыжки в длину с места и многоскоки.
- 3.4 бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
- 3.5 ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
- 3.6 подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
- 3.7 упражнения с набивными мячами в парах;
- 3.8 прыжки со скакалкой на время за 10 секунд.

4. Развитие гибкости

- 4.1 общеразвивающие упражнения;
- 4.2 упражнения с набивными мячами;
- 4.3 упражнения с гимнастической палкой;
- 4.4 упражнения в парах;
- 4.5 упражнения на гимнастической стенке;
- 4.6 ритмическая гимнастика;
- 4.7 упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

5. Развитие координационных способностей

- 5.1 комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;

- 5.2 общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
- 5.3 упражнения с гимнастической скамейкой;
- 5.4 челночный бег 3x10 м;
- 5.5 эстафеты с предметами;
- 5.6 ритмическая гимнастика;
- 5.7 подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корректирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

№ п/п	Вид СРС	Трудоемкость (часов)
1.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	3
2.	Самостоятельное составление утренней гигиенической гимнастики.	3
3.	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	3
4.	Самостоятельное составление индивидуального плана круговой тренировки.	3
5.	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	3
6.	Систематическое чтение и анализ литературы по вопросам физической культуры и спорта	3
7.	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	3
8.	Проведение простейших методик по контролю за распределением нагрузки на занятиях (пульсометрия).	3
9.	Проведение самостоятельных занятий по оздоровительной ходьбе и бегу	3
10.	Подготовка рефератов по дисциплине	4
	Итого:	31

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов и оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учебники, учебно-методические пособия, материалы лекций по физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия студентов по оздоровительной ходьбе и бегу.

5.1. Текущий контроль

Проведение промежуточной аттестации.

Выполнение самостоятельных индивидуальных заданий по:

- профессионально-прикладной физической подготовке;
- методам развития физических качеств;
- организации и проведению самостоятельных занятий;
- использованию методов самоконтроля на занятиях;

Выполнение обязательных заданий (нормативов) общефизической подготовки.

а). Образцы тестовых и контрольных заданий текущего контроля

Наименование теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
				1,35	1,50	2,0
1. Прыжок в длину с места (см)	240	230	220	180	168	160
2. Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы	50	45	35	45	40	30
3. Подтягивание на перекладине (Кол-во раз)	15	12	9			
4. Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)	150	120	80	150	130	100
5. Бег за 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1300	1050	900
6. Гибкость-ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см.)	17	10	5	22	15	7
7. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)				25	20	15

б). Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.

19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях

позвоночниках.

42 Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.

43 Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.

44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.

45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

47. Средства и методические основы построения ППФП.

48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.

49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

5.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дополняют аудиторные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14' через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

5.3. Промежуточный контроль: зачет

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/92DF58B9-DB5A-4C93-935C-0C111E60C6A1.

б) дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/92DF58B9-DB5A-4C93-935C-0C111E60C6A1.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная работа по дисциплине занимает центральное место в деятельности кафедры физического воспитания и включает: проведение методико-практических, учебно-тренировочных занятий, прием контрольных нормативов и зачетов.

Содержание учебного процесса носит дифференцированный характер, связанный с адресной коррекцией нагрузки, направленности и чередования различных видов учебной работы для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Распределение по медицинским группам осуществляется в начале учебного года по результатам врачебного обследования. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

Особенностью преподавания дисциплины является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по дисциплине должны обеспечиваться положения о ее роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на

профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В процессе прохождения курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

8. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Не используются.

9. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы

с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивные залы на Малоохтинском пр., 98 и Рижском пр., д. 11, укомплектованные спортивным инвентарем и другим оборудованием.