



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ЮИ ИГУ

В.В. Яковлев

“31” мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля)

«Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**

Направленность (профиль) **Административно-финансово-правовой; Государственно-правовой; Гражданско-правовой; Уголовно-правовой; Международно-правовой**

Квалификация (степень) выпускника – **БАКАЛАВР**

Форма обучения *очное*

Согласовано с УМК факультета (института)

Протокол № 9 от «24» мая 2017 г.

Зам. Председателя Э.В. Георгиевский

Рекомендовано кафедрой:

Физкультурно – оздоровительного центра

Зав.кафедрой физкультурно-

оздоровительного центра ИГУ, профессор

Р.Ф. Проходовская

Иркутск 2017г.

Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	5
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	5
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	6
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	8
9. Образовательные технологии	8
10. Оценочные средства	9

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель курса - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание 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 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина « Элективные курсы по физической культуре» входит в базовую часть цикла общепрофессиональных дисциплин Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по подготовке студентов по направлению **40.03.01 «Юриспруденция»**.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования. Дисциплина изучается с 1го по 8 семестры. Знания, полученные при изучении дисциплины, будут применяться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», психологии и педагогики, прохождения производственной педагогической и преддипломной практики.

Общая трудоемкость – не менее 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими **общекультурными компетенциями (ОК):**

Способностью использовать методы и инструменты 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. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре», для групп студентов с общей физической подготовкой, реализуется в соответствии с Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся по программам бакалавриата в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Иркутский государственный университет».

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
Аудиторные занятия (всего)	328							
В том числе:	-	-		-		-		-
Практические занятия (ПЗ)		36	36	36	36	40	36	108
Вид промежуточной аттестации (<i>зачет, экзамен</i>)				зачет	зачет			зачет
Контактная работа (всего)								
Общая трудоемкость	часы	328						
	зачетные единицы							

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для обеспечения общей физической подготовки используются разнообразные физические упражнения из гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, акробатики, различные виды игр.

а. Разделы (модули) и темы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лек ц.	Практ. зан.	Лаб. Зан.	Семина.	СРС	Всего
<i>Элективные курсы по физической культуре, для групп студентов с общей физической подготовкой,</i>							328
1	Общая физическая подготовка.		252				
2	Углубленная подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).		76				

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ РАБОТ

№ п / п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Труд оемк ость (час.)	Оцено чные средст ва	Формируе мые компетен ции
1	2	3	4	5	6
	1 Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	60	тест	Способн остью использ овать методы и инструм енты физичес кой культур ы для обеспеч ения полноце нной социаль ной и професс иональн ой деятель ности. (ОК-8);
		Упражнения для развития быстроты.	14		
		Упражнение на развитие силовой выносливости.	18		
		Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	22		
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	14		
		Упражнения для развития координации.	18		
		Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц.	14		
		Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).	7		
		Упражнения на расслабление и восстановление	12		
		Дыхательная гимнастика.	7		
		Подвижные игры на развитие физических качеств.	10		
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18		
		Легкая атлетика.	20		
		Кроссовая подготовка.	8		
Лыжная подготовка	10				
	2 Углубленна я подготовка по избранному виду спорта (легкая атлетика, волейбол,	Специальная физическая подготовка	40	сорев новат ельна я деяте льнос ть	
		Техническая подготовка	18		

	баскетбол, мини-футбол, лыжные гонки, шахматы).	Тактическая подготовка	18		
--	--	------------------------	----	--	--

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература

1. Александрович О.Ю. Оптимизация учебных занятий в специальной медицинской группе студентов Иркутского государственного университета [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. Ю. Александрович, А. Ю. Колесникова, К. В. Сухинина ; рец.: Р. Ф. Проходовская, И. Н. Данусевич ; Иркут. гос. ун-т. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 65 с. ; ISBN 978-5-905624-30-8 : (30 экз.)
2. Бонько ТИ. Легкая атлетика для студентов: рекомендации для самостоятельных занятий [Текст] : учеб.-метод. пособие для студ. вузов / Т. И. Бонько, О. А. Ницина, К. В. Сухинина. - Иркутск : Мегапринт, 2016. - 66 с. ; ISBN 978-5-905624-33-9 : (20 экз.)
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 380 с. : ил. ; (Высшее образование). - Библиогр.: с. 365-380. - ISBN 978-5-222-17499-9 : (26 экз.)
4. Ефимова И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов : Методические указания к программе / И.В. Ефимова, Р.Ф. Проходовская ; рец. Ю.Л. Кислицын, Б.Н. Чумаков ; Иркутск, Изд-во ИГУ, 2004. – 20 с. (20 экз.)
5. Плотникова И.И. Формирование психомоторных способностей и роль психофизиологических механизмов в управлении двигательными действиями [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Р. Ф. Проходовская, Г. Я. Галимов, С. А. Гальцев ; Иркутский гос. ун-т, Бурятский гос. ун-т [и др.] . - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 163 с. : ил. ; 25 см. - Библиогр.: с. 149-163. - ISBN 978-5-9624-0402-8 : 230.00 р. (13 экз.)
6. Проходовская Р. Ф. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в Иркутском государственном университете [Текст] : учеб.пособие / Р.Ф. Проходовская ; М-во образования РФ, Иркутский гос.ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2001. - 80 с. ; - (17 экз.)
7. Селиверстикова Н.А. Здоровье студентов. Специальная медицинская группа в вузе [Текст] : учеб. пособие / Н. А. Селиверстикова ; рец.: Р. Ф. Проходовская, Л. В. Рычкова ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 81 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 77-78. - ISBN 978-5-9624-0389-2 (18 экз.)
8. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов [Текст] : учеб.пособие / К. В. Сухинина ; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2009. - 114 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 111-114. - 70.00 р., 70.00 р.(27 экз.)
9. Физическая культура и индивидуальное здоровье [Текст] : учеб.-метод. пособие / Иркутский гос. ун-т ; сост.: И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2008. - 45 с. 20 см. - Библиогр.: 45с. - ISBN 978-5-8138-0451-2 (31 экз.)

б) Дополнительная литература

1. "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта", Всерос. науч.-метод. конф. (2016 ; Иркутск). Материалы Всероссийской научно-методической конференции "Актуальные проблемы и современные тенденции развития физической культуры и спорта", Иркутск, 17 июня 2016 г.

- [Текст] : научное издание / Иркут. гос. ун-т ; ред.: Р. Ф. Проходовская, К. В. Сухина. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2016. - 97 с. ; ISBN 978-5-9624-1399-0 : (21 экз.)
2. "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", междунар. науч.-практ. конф. (18-23 июня 2006 ; Иркутск). Материалы международной научно-практической конференции "Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона", 18-23 июня 2006 г. [Текст] : научное издание / Иркутский гос. ун-т [и др.] ; Ред. Р. Ф. Проходовская. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2006. - 254 с. : ил. ; ISBN 5-86149-129-1 : 1 экз.
 3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 526 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521. - ISBN 978-5-7695-5245-8 (1 экз)
 4. Доржиева О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств аэробики [Текст] : научное издание / О. С. Доржиева, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 117 с. : ил. ; 20 см. - Библиогр.: с. 75-87. - ISBN 978-5-9793-0645-2 (1 экз)
 5. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура [Текст] : учеб.пособие для высш.и сред.проф.учеб.завед. / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. - М. : Сов.спорт, 2000. - 239 с. (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). ISBN 5850096078 : 1 экз.
 6. Евсеев С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры [Текст] : учеб.пособие для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. - М. : Сов.спорт, 2000. - 148 с. : ил. ; 20см. - ISBN 5850096086 (1 экз)
 7. Плотникова И.И. Опережающий подход в физическом воспитании школьников [Текст] : научное издание / И. И. Плотникова, Г. Я. Галимов ; Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. - 186 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 135-153. - ISBN 978-5-9793-0655-1 (3 экз.)
 8. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования [Текст] : сб. науч. тр. по итогам обл. науч.-практ. конф. / Иркутский гос. ун-т, Пед. ин-т ; ред. А. А. Русаков. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2015. - 300 с. 20 см. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-91344-858-3 (6 экз)
 9. "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", всерос. науч.-практ. конф. (5 ; 2006 ; Иркутск). Материалы 5 всероссийской научно-практической конференции "Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в Сибири", 2006 г. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Фил. в г. Иркутске и др. - Иркутск : [б. и.], 2006. - Ч. 1. - 2006. - 154 с. : ил. - 1 экз.
 10. Физическая культура студента [Текст] : учебник для студ. вузов / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2003. - 447 с. : ил. ; ISBN 5-8297-0010-7 : 1 экз.
 11. Физическая культура личности студента [Текст] : сб.ст. / МГУ им.М.В.Ломоносова, Каф. физ. воспитания ; Под ред. Н.К.Ковалева. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 181 с. : ил. ; 21см. - ISBN 5211023617 (1 экз)

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронная научная библиотека. – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – <http://cyberleninka.ru/>

Научная электронная библиотека ГПНТБ России. – <http://ellib.gpntb.ru/>

Электронная библиотека. – <http://elibrary.rsl.ru/>

Электронная библиотека. – <http://www.aspirantura.ru/bibl.php>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжный инвентарь, степ-платформы, мячи, спортивная форма (волейбол, баскетбол, футбол), гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические коврики, гантели, утяжелители, скакалки, фитболы, гимнастические палки, обручи, беговая дорожка, универсальный комплексный тренажер, волейбольные и футбольные сетки, комплекты для настольного тенниса, плакаты, таблицы, графики, обучающие видеоматериалы.

9. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

10.1. Оценочные средства входного контроля для студентов очной формы обучения:

Для определения физической подготовленности студентов проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы вначале 1 и 3 семестров до 20 октября. Контрольное тестирование выполняется строго в учебное время на контрольных занятиях.

10.2. Оценочные средства текущего контроля

Аттестация студентов очной формы обучения (ежемесячно) по результатам посещений учебных занятий.

Для проведения сравнительного анализа динамики уровня физической подготовленности студентов в конце 2го и 4 го семестров проводится оценка развития основных физических качеств по тестам учебной программы.

10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Дифференцированный зачет. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной балльно - рейтинговой системы. Зачет у студентов принимают преподаватели,

закрепленные за учебными группами. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и зачетную книжку студента, с баллами согласно положения о балльно-рейтинговой системе ИГУ.