

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность (профиль): Педагог-психолог**  
**Квалификация: бакалавр**

<p>Цель и задачи изучения дисциплины</p>	<p><b>Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»</b> является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>
<p>Место дисциплины в учебном плане</p>	<p>Б1.В.13</p>
<p>Общая трудоемкость дисциплины з.е./ часов</p>	<p>328</p>
<p>Семестр</p>	<p>1, 3,4,5,6</p>
<p>Формируемые компетенции</p>	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>ПК-6.</b> Способен разрабатывать предложения по формированию берегающих здоровье образовательных технологий, здорового образа жизни</p>
<p>Знания, умения и навыки, получаемые в результате</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;</li> </ul>

<p>освоения дисциплины</p>	<p>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;</p> <p>- систему организованной деятельности, направленную на защиту здоровья детей и педагогов;</p> <p>Уметь:</p> <p>- разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий;</p> <p>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни</p> <p>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</p> <p>Владеть:</p> <p>-навыками, обеспечивающими профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</p> <p>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</p> <p>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</p> <p>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</p>
<p>Содержание дисциплины</p>	<p>1 семестр.</p> <p><b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> Обучение технике бега на короткой дистанции. Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м), Обучение технике прыжка с места. <b>Раздел 2. Баскетбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. <b>Раздел 3. Волейбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча. <b>Раздел 4. Туризм.</b> Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p> <p><b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Развитие физических качеств:</p> <p>а) развитие силы</p> <p>б) развитие выносливости</p> <p>в) развитие быстроты.</p> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях</p> <p>2 семестр.</p> <p><b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2.</b></p> <p>а) развитие силы</p> <p>б) развитие выносливости</p> <p>в) развитие быстроты.</p> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях</p> <p><b>Баскетбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение элементам техники спортивных игр (в зависимости от медицинских показаний и противопоказаний). Ведение мяча в движении: по прямой в равномерном темпе; с остановкой и последующим движением; после ловли на месте; после ловли в движении; с изменением скорости передвижения. Обучение тактике игры в баскетбол. <b>Раздел 3. Волейбол.</b> Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча <b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b> Обучение технике бега на короткой дистанции:</p>

	<p>а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»  б) обучение технике выхода из низкого старта  в) обучение технике бега по дистанции  г) обучение технике финишированию.  Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):  а) обучение технике выполнения высокого старта  б) обучение технике бега по дистанции  в) обучение технике бега на поворотах  г) обучение правильному дыханию на дистанции.  д) обучение правильному финишированию</p> <p>Обучение технике прыжка с места:  а) обучение правильному исходному положению перед прыжком  б) обучение технике отталкивания двумя ногами  в) обучение е технике полета после отталкивания</p> <p><b>Раздел 4. Туризм.</b> Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам технике горного туризма. Обучение топографической подготовке. Обучение ведению туристическо-краеведческой работе в походе.</p>
Виды учебной работы	Практические занятия
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
<p style="text-align: center;"><b>а) основная литература</b></p> <p>1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/30219.html">http://www.iprbookshop.ru/30219.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> <p>2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p> <p>3. 2-е –Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252с.- (Высшее образование) 6 .Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/47180.html">http://www.iprbookshop.ru/47180.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> <p>4. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/43233.html">http://www.iprbookshop.ru/43233.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> <p>5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>.— ЭБС «IPRbooks»</p> <p>7. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура».</p>	

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СанктПетербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.— ЭБС «IPRbooks»

**б) дополнительная учебная литература**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

3.Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

4.Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.

5. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту: методические указания / составители Т. Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. **Карманова, Е. В.** Организация учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий: учебное пособие / Е.В. Карманова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 109 с. ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-014057-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1387656> (дата обращения: 24.04.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

Форма промежуточной аттестации	1 семестр - зачет 3 семестр - зачет 4 семестр - зачет 5 семестр - зачет 6 семестр - зачет
Разработчик	Гогоберидзе З. М.