

**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

Цель и задачи изучения дисциплины	<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>
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.10
Общая трудоемкость дисциплины з.е./ часов	328
Семестр	1, 3,4,5,6
Формируемые компетенции	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности, интересы и потребности обучающегося, что может повлиять на их здоровье;</li> <li>- совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью обучающихся;</li> <li>- систему организованной деятельности, направленную на защиту</li> </ul>

	<p>здоровья детей и педагогов;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать предложения по формированию здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- осуществление консультативной помощи при реализации программ внедряющих принципы здорового образа жизни</li> <li>- создавать организационно - методические рекомендации для формирования оптимальных экологических условий при формировании личности обучающихся.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками, обеспечивающими профилактику травматизма обучающихся (воспитанников);</li> <li>- навыками, реализующими принципы здоровьесберегающей педагогики;</li> <li>- навыками, исключающими негативное воздействие учебного процесса на здоровье детей;</li> <li>- приемами и средствами позволяющими укреплять здоровье обучающегося, его физическое и психическое развитие.</li> </ul>
Содержание дисциплины	<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.</p> <p><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.</p> <p><b>Раздел 3. Волейбол.</b> Основы техники безопасности. Обучение тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча.</p> <p><b>Раздел 4. Туризм.</b> Обучение технике безопасности на маршруте. Обучение навыкам оказания первой до медицинской помощи. Обучение элементам техники 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) развитие силы</li> <li>б) развитие выносливости</li> <li>в) развитие быстроты.</li> </ol> <p>Совершенствование навыка передвижения в сложных условиях</p> <p><b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) развитие силы</li> <li>б) развитие выносливости</li> <li>в) развитие быстроты.</li> </ol> <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.</p> <p><b>Раздел 3. Волейбол.</b> Основы техники безопасности. Учить тактике игры в волейбол. Обучение подачам мяча</p> <p><b>Раздел 4. Легкая атлетика.</b> Обучение технике бега на короткой дистанции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) обучение правильному выполнению команды «на старт» «внимание», «марш»</li> <li>б) обучение технике выхода из низкого старта</li> <li>в) обучение технике бега по дистанции</li> <li>г) обучение технике финишированию.</li> </ol> <p>Обучение технике бега на длинной дистанции (2000 м, 3000 м):</p>

	<p>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

**Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

***а) основная литература***

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: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>.— ЭБС «IPRbooks»
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: <https://e.lanbook.com/book/109462> (дата обращения: 10.08.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
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: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>.— ЭБС «IPRbooks»
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: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>.— ЭБС «IPRbooks»
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: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». 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.