

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»

**Институт физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно –  
методической работе, профессор  
Е.Г. Елина



«*26*» *сентября* 2016 г.

Рабочая программа дисциплины

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
(Общефизическая подготовка)

Направление подготовки бакалавриата

**05.03.05 Прикладная гидрометеорология**

Профиль подготовки

**Прикладная метеорология**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Саратов,  
2016

## 1. Цели освоения дисциплины

*Образовательная цель освоения дисциплины* – обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности для успешного освоения образовательной программы вуза.

*Профессиональная цель освоения дисциплины* – формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни

### 1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. 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;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Предлагаемая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» входит в вариативную часть учебного плана и составляет самостоятельный раздел направления 05.03.05 Прикладная гидрометеорология

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Студент должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

#### **Знать:**

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.

#### **Уметь:**

1. учитывать индивидуальные особенности физического и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

**Владеть:**

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

**4. Структура содержания дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Практика	СРС	Итого	
<b>Практический раздел</b>							
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1.	Учебно-тренировочный подраздел	1	1-18	63		63	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	1	1-18	21		21	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	1	1-6	18		18	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
1.3	Баскетбол	1	7-18	16		16	Тесты спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	1	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
2.	ППФП	1	1-18	4		4	Проведение игры и ОРУ с группой.
3.	Методико-практический подраздел	1	1-18	18		18	Тесты определения работоспособности организма.
	Всего за 1 сем.		18	108		108	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	2	1-18	29		29	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	2	1-18	9		9	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	2	12-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол	2	1-11	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	2	1-18	4		4	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	2	1-18	4		4	Проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел	2	1-18	18		18	Проведение занятия с группой.
	Всего за 2 сем.		18	92		92	Зачет
	Всего за 1 курс		36	136		136	Зачет

1.	Учебно-тренировочный подраздел	3	1-18	80		80	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	3	1-18	38		38	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	3	1-6	18		18	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Баскетбол	3	7-18	16		16	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	3	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	3	1-18	4		4	Составление конспекта игры и проведение подвижных игр с учебной группой.
3.	Методико-практический подраздел	3	1-18	18		18	Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
	Всего за 3 сем.		18	108		108	Зачет
1.	Учебно-тренировочный подраздел	4	1-18	68		68	
1.1	Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	4	1-18	26		26	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
1.2	Элементы лёгкой атлетики	4	12-18	18		18	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.3	Волейбол	4	1-11	16		16	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
1.4	Элементы гимнастики	4	1-18	8		8	Тесты и нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
2.	ППФП	4	1-18	4		4	Организация и проведение подвижных игр.
3.	Методико-практический подраздел	4	1-18	18		18	Тесты определения работоспособности.
	Всего за 4 сем.		18	20		20	Зачет
	Всего за 2 курс		36	192		192	зачет

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» по образовательным программам могут проводиться учебные занятия следующих видов, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- самостоятельная работа обучающихся.
- практические занятия

Организация может проводить учебные занятия иных видов.

#### 4.1 Содержание учебной дисциплины

№ п/п	Наименование раздела курсов (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ф3 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-8	<b>Знать:</b> основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. <b>Уметь:</b> ориентироваться в общих и специальных литературных источниках <b>Владеть:</b> навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности	Практические занятия Самостоятельная работа студентов. Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении	ОК-8	<b>Знать:</b> физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. <b>Уметь:</b> использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.

		<p>совершенствование функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p>		<p>помощи элементарных тестов РWC 170, проба Штанге, проба Гейне, проба Летунова и др. <b>Владеть:</b> навыками дозирования нагрузок, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных</p>	
3.	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. <b>Уметь:</b> использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни <b>Владеть:</b> навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов</p>
4.	<p>Тема 4. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> о психофизиологических особенностях состояния студента. <b>Уметь:</b> использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизиологической тренировки <b>Владеть:</b> навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов</p>

5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	ОК-8	<b>Знать:</b> значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. <b>Уметь:</b> воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности <b>Владеть:</b> основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной	ОК-8	<b>Знать:</b> основные цели задачи и принципы самостоятельной подготовки, условия реализации на практике методов самоконтроля <b>Уметь:</b> планировать и управлять	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение

	упражнениями	направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях		самостоятельными занятиями, вести дневник самостоятельных занятий. <b>Владеть:</b> принципами построения самостоятельных занятий, планированием, дозировкой нагрузки, правильным выполнением двигательных действий в избранном виде спорта	рефератов
7.	Тема 7. Особенности питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.	ОК-8	<b>Знать:</b> факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы. <b>Уметь:</b> вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма. <b>Владеть:</b> способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта	ОК-8	<b>Знать:</b> основные базовые понятия дисциплины, закономерности использования системы физических	Практические занятия Самостоятельная



<p>видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>(системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высшего класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировок в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучение избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p>		<p>упражнений в ИПС.  <b>Уметь:</b> определять цели и задачи для занятий избранным видом спорта с учетом психических, антропометрических свойств личности.  <b>Владеть</b> основными двигательными действиями в избранном виде спорта, а так же методами тренировки в избранном виде спорта.</p>	<p>работа студентов  Обсуждение рефератов.  Консультации преподавателей.</p>
<p>9. Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,</p>	<p>ОК-8</p>	<p><b>Знать:</b> базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики, занимающихся физической культурой и спортом.  <b>Уметь:</b> заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом.  <b>Владеть:</b> средствами и методами самоконтроля самодиагностики, владеть навыками коррекции</p>	<p>Практические занятия  Самостоятельная работа студентов  Обсуждение рефератов.  Консультации преподавателей.</p>

10.	Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранном видом спорта	<p>номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p>Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Ответственные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений</p>	ОК-8	антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, использовать учебный и педагогический контроль при самостоятельных занятиях	
10.				<p><b>Знать:</b> Информацию о студенческом спорте, спартакиаде СГУ имени Н.Г.Чернышевского Положение о стимулировании студентов спортсменов. Информацию о студенческих спортивных соревнованиях Ассоциацией студенческого спорта и другими общественными организациями. Основные принципы построения систем массового и профессионального спорта высших достижений, основные психофизиологические характеристики видов спорта и систем физических упражнений</p> <p><b>Уметь:</b> самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта</p> <p><b>Владеть:</b> информацией о современных, популярных видах спорта, навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта</p>	Практические занятия. Выполнение учебных нормативов. Самостоятельная работа студентов

11.	<p>Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> основные требования по проведению самоконтроля во время физической нагрузки <b>Уметь:</b> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <b>Владеть:</b> основными методами самоконтроля</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов</p>
12.	<p>Тема 12. Учет возрастных, физиологических, и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> основные этапы и признаки возрастных изменений функциональных систем организма. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем. Правила их учета при занятиях физической культурой и спортом. <b>Уметь:</b> использовать информацию о функциональных особенностях для грамотного построения занятий физической культурой и спортом. <b>Владеть:</b> навыками учета возрастных и функциональных особенностей организма для грамотного построения занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Практические занятия. Самостоятельная работа студентов</p>
13.	<p>Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов</p>	<p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные</p>	ОК-8	<p><b>Знать:</b> цели, задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов <b>Уметь:</b> использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств, организовывать производственную гимнастику, использовать профессиональные знания для</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов</p>