1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
_____ А.А. Евдокимов
«28» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование *(с двумя профилями)*

Направленность (профиль): Экономика, Обществознание

Форма обучения: заочная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C7D81F155464E2952C62D138F9B3B449
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.10.2023 до 05.01.2025

Краснодар 2021

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50358.

Программу составила:
С.Б. Полянская, ст.преподаватель

Рабочая программа дисциплины Психология и педагогика семьи обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
протокол от «29» апреля 2021 г. № 9
Заведующий кафедрой (разработчика)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
Лукьяненко М.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры русской и зарубежной филологии
протокол от «29» апреля 2021 г. № 9
Заведующий кафедрой (выпускающей)
Истории, обществознания и педагогических технологий
Рябиков А.Н.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала
протокол № 8 от «27» мая 2021 г.
Председатель УМС филиала Поздняков С.А.

Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна,
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова г. Славянска-на-Кубани

Оглавление

1.1 Цель освоения дисциплины 4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Структура и содержание дисциплины 5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ 5
2.2 Структура дисциплины 6
2.3 Содержание разделов дисциплины 8
2.3.1 Занятия лекционного типа 8
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия) 8
не предусмотрены учебным планом 8
2.3.3 Лабораторные занятия. 8
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 8
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 8
3. Образовательные технологии 8
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации8
4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций 9
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 11
5.1 Основная литература: 11
5.2. Дополнительная литература: 12
5.3. Периодические издания: 12
6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины 13
7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 13
7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий 13
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения 13
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем 14
8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 15

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» является 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 профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» направлена на формирование у студентов компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

– сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;

– обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

– сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;

– развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» относится к части дисциплин, формируемая участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика подвижных игр», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)», необходимы для изучения дисциплины «Теория и методика спортивных игр», для прохождения ознакомительной, учебной практики, производственной (педагогической) практики.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование универсальной компетенции УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	– основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению; - основы медицинских знаний и здорового образа жизни; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;	- выбирать эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья; - реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки; - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья.	-современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; -современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ЗФО).*

Вид учебной работы	Всего часов	Курс (часы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, в том числе:					
Аудиторные (всего):					
Занятия лекционного типа					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	72	72	108	76
Лабораторные занятия					
Иная контактная работа:					

Контроль самостоятельной работы (КСР) Промежуточная аттестация (ИКР)						
Самостоятельная работа, в том числе						
Курсовая работа						
Проработка учебного (теоретического) материала Выполнение индивидуальных заданий		328	72	72	108	76
Подготовка к текущему контролю						
Контроль:						
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	**час.**	328	72	72	108	76
	в том числе контактная работа					
	зач. ед	–	–	–	–	

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, курсе *(заочная форма)*

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				КСР, ИКР, контроль
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	
1курс							
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий.					14	
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки.					16	
3	Обучение техники передач.					14	
4	Обучение техники подач.					16	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.					12	
	Итого:	**72**				**72**	
2 курс							
1	Обучение техники верхней прямой подачи по зонам.					10	
2	Обучение игровому взаимодействию в защите					20	
3	Обучение игровому взаимодействию в нападении					10	
4	Обучение одиночному блокированию					20	
5	Обучение групповому блокированию					6	

6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.					6	
	Итого:	**72**				**72**	
3 курс							
1	Обучение технике прямого нападающего удара					25	
2	Обучение верхней прямой подачи в прыжке по зонам.					25	
3	Закрепление техники передач					25	
4	Обучение техники приема мяча снизу, сверху					25	
5	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.					8	
	Итого	**108**				108	
4 курс							
1	Прием мяча в верхней передаче, от сетки.					12	
2	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки.					12	
3	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.					12	
4	Закрепление техники прямого нападающего удара					12	
5	Закрепление техники группового блокирования					12	
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.					16	
Итого по разделам дисциплины		**76**				**76**	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)							
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)							
Общая трудоемкость по дисциплине		**328**				**328**	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины
2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

не предусмотрены учебным планом

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

3. Образовательные технологии

Не предусмотрены учебным планом

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенции	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания		
	Пороговый	Базовый	Продвинутый
	Оценка		
	зачтено	зачтено	зачтено
УК–7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельност	Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; Владеет – навыками самостоятельного,	Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Умеет – использовать средства физической культуры для	Знает – влияние средств физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной

и.	методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;	оптимизации работоспособности; – делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; Владеет – способами сохранения и укрепления здоровья, способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.	целевой направленности. Умеет – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности; – делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; – применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма; Владеет – методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Устный опрос

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме. При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

– полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;

– изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;

– показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

– отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится:

– не раскрыто основное содержание учебного материала:

– обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;

– допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень практических заданий, контрольных тестовых упражнений, которая охватывает основные разделы дисциплины «Элективные дисциплины физической культуры и спорта». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков.

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучении и совершенствования знаний и двигательных навыков. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в игровой деятельности, работа в группах.

Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания, умения и навыки подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Задача студента заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Обучающиеся должны овладеть не только схемой применения упражнений, но и понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

Тестовые задания

Компьютерное тестирование не предусмотрено. Обучающие в конце каждого семестра сдают практические контрольные тесты, определяющие физическую и техническую подготовленность.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Волейбол)» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий,

знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

– пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

– продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

– эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков – на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности компетенции УК–7 на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «*зачтено»* ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка *«не зачтено»* ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва : Спорт, 2015. - 88 с. : ил. - (Спорт в школе). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

5.2. Дополнительная литература:

1 Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

2 Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 132 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425Губа, В. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие / В. Губа, А. Стула. - Москва : Спорт : Человек, 2015. - 185 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-55-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460604

3 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

5.3. Периодические издания:

1. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta .

2. Теория и практика физической культуры. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706 .

3. Адаптивная физическая культура. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600 .

4. Игра и дети. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270 .

5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6. Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013.

9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822.

10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351.

11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661.

6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности. Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

7 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Аэробика» широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины
2. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
3. Просмотр видео материалов.
4. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-

файлов «Adobe Acrobat Reader DC»

4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».

5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».

6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: http://znanium.com/.

5. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.

6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

7. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270

8. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.

9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

10. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

11. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru (доступ в локальной сети филиала).

12. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: http://www.lexed.ru.

13. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: http://www.fgosvo.ru.

14. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: http://window.edu.ru.

15. БД компании «Ист Вью»: Журналы России по вопросам педагогики и образования. - URL: https://dlib.eastview.com/browse/udb/1270

16. Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php

17. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

18. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/

19. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

20. Научная педагогическая электронная библиотека [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: http://elib.gnpbu.ru/.

8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1	Практические (семинарские занятия)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», волейбольная площадка, комплект волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, скамейки, набивные мячи
2	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»