

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 22.09.2022 16:27:17
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ООП

Васильева Е.Н. Васильева Е.Н.

31.08.2021

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки

41.03.05 Международные отношения

Профиль подготовки

Международные отношения и дипломатия

Для студентов 3 курса очной формы обучения

Составитель: Куликов Иван Алексеевич, старший преподаватель

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины (или модуля) в соответствии с учебным планом

Элективные курсы по физической культуре и спорту

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины 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 жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина входит в блок дисциплин, формирующих общекультурные компетенции, является обязательным разделом гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство - основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (или модуля): составляет 328 академических часов, в том числе контактная работа: практические занятия – 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-

Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	72	76	72	76	32

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (или модулю)
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)	<p>Владеть:</p> <p>методами техники безопасности при занятиях физической культурой</p> <p>и средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности</p> <p>Уметь:</p> <p>характеризовать задачи и функции физической культуры</p> <p>анализировать основные средства и методы физической культуры</p> <p>систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач</p> <p>формировать и реализовывать на личном примере все аспекты здорового образа жизни</p> <p>Знать:</p> <p>необходимость регулярных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности</p> <p>способы применения средств и методов оздоровления и физического воспитания человека</p> <p>знать основные требования к технике безопасности при занятиях физической культурой</p> <p>основные направления в сфере физической культуры</p>

6. Форма промежуточной аттестации: зачет (2,4,5 семестр)

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		I	II	III	IV	V
Аудиторные занятия (всего)	328	72	76	72	76	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-

Практические занятия (ПЗ)	328	72	76	72	76	32
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет		зачет		зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	328	72	76	72	76	32

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

- планы практических (семинарских) занятий и методические рекомендации к ним;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

IV. Фонды оценочных средств

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-10.

Для осуществления эффективного контроля за ходом подготовки используются испытания, позволяющие оценить все стороны подготовленности студентов. С помощью контрольных испытаний (в форме соревнований) преподаватель получает объективную количественную информацию и на ее основе вносит в педагогический процесс необходимые коррективы.

Танцевальные шаги соединения

Музыкальный раздел – подсчитывать под музыку различного музыкального размера и подавать команды для остановки и перехода с шага на бег и обратно.

2. Выполнение вальса и танго

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)

а) Основная литература:

Бароненко В. А. Здоровье и Элективные курсы по физической культуре и спорту студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. -

2-е изд., перераб. - Москва : "Альфа-М" : ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 9785982811578. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=432358>

Евсеев Ю. И. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростовна-Дону : Феникс, 2014. - 444, [1] с. : ил. - (Высшее образование). -

Библиогр.

в концерзд. - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим
доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

б) Дополнительная литература:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 216 с. — 978-5-9718-0609-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825.html>

Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С.

Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)

Электронная библиотека ЮРАЙТ <https://biblio-online.ru/>

Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

База данных Web of science
http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do;jsessionid=8C7D9EC281BBB8F7EBE50BECF4859213?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F6WxQi5dRF9ldaj2yd4&preferencesSaved=

Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «Знаниум» <http://www.znanium.com/>

Электронная коллекция книг Оксфордского Российского фонда
<http://www.myilibrary.com/browse/open.asp>

Электронная библиотека РГБ <http://diss.rsl.ru/>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)

Обзорно-методические указания.

Техника выполнения хореографических и танцевальных упражнений. Общая характеристика, описание, анализ. Методика обучения. Количество времени, необходимое для обучения. Место в учебных и образовательных программах (школа, ВУЗ). Последовательность обучения. Задания для самостоятельной работы по усвоению упражнений.

Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю), включая перечень программного обеспечения и

информационных справочных систем (по необходимости)

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в вузе, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, Они являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье учащихся, т.к. основаны на возрастных особенностях.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания предусматривают развитие двигательных способностей, необходимых для овладения техникой гимнастических упражнений и практического раздела курса гимнастики.

Работа с первоисточниками: умение конспектирования отдельных тем, составление комплексов упражнений.

Практические упражнения

Строевые упражнения. Расчет по порядку. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкание на месте и в движении. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение темпа и ритма скорости движения. Перестроения: в один круг и два круга; поворотом в движении; по расчету из одной шеренги и обратно.

Общеразвивающие упражнения: способы проведения (раздельный, поточный, проходной); варианты построений при проведении упражнений (в большом кругу; в двух больших кругах – один внутри другого; в малых кругах по 6 человек; в сомкнутой шеренге; в сомкнутой колонне; с перебежками в двух шеренгах и в «квадратах»; в парах; на месте и в движении).

Виды и варианты проведения ОРУ с гимнастическими палками (индивидуальные, в парах с одной и двумя палками и то же в движении: втроем с одной палкой).

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками: индивидуальные; в движении; в парах; коллективные (групповые); с использованием скамеек, поставленных одна на другую; две линии скамеек на расстоянии 120-130 см. друг от друга.

Танцевальные упражнения: третья и шестая танцевальные позиции; приставной шаг вперед, в стороны, назад; переменный шаг вперед и назад; то же в стороны и с поворотом кругом; шаг с подскоком вперед и назад; шаги галопа вперед назад и в стороны; шаг польки вперед, назад и с поворотом кругом; шаг венгерки «с ключом»; шаг мазурки; шаг вальса вперед, назад, в сторону; основной ход белорусских и молдавских танцев.

Раздел спортивные танцы.

Учебная программа.

Раздел 1. История, современное состояние и перспективы развития танцевального спорта.

Тема 1. Характеристика танцевального спорта как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение танцевального спорта в России и за рубежом, история. Развитие IDSF.

Тема 2. Соревнования, организация и проведение, правила соревнований, работа судейской бригады. Правила костюмов участников в различных возрастных категориях. Тверская Федерация танцевального спорта, истоки и развитие. Танцевальные клубы города Твери.

Раздел 2. Обучение технике выполнения стандартной программе танцев.

Тема 3. Свинг, свей, подъем, снижение, баланс, полный и частичный перенос веса.

Тема 4. Медленный вальс. Обучение технике выполнения.

Тема 5. Танго. Обучение технике выполнения.

Тема 6. Венский вальс. Обучение технике выполнения.

Тема 7. Квикстеп. Обучение технике выполнения.

Раздел 3. Обучение технике выполнения танцев латиноамериканской программы.

Тема 8. Изучение базовых основ техники выполнения: давление ног, перенос веса (полный и частичный), работа стопой, коленом, бедром.

Тема 9. Самба. Обучение технике выполнения.

Тема 10. Ча-ча-ча. Обучение технике выполнения.

Тема 11. Румба. Обучение технике выполнения.

Тема 12. Джайв. Обучение технике выполнения.

Тема 13. Выполнение зачетных нормативов.

Требования к рейтинг-контролю.

Согласно Положению о рейтинговой системе обучения студентов ТвГУ максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов. Студенту, набравшему 50 баллов и выше по итогам работы в семестре, в экзаменационной ведомости и зачетной книжке выставляется оценка «зачтено». Студент, набравший от 20 до 49 баллов включительно, сдает зачет в последнюю неделю семестра по данной дисциплине. Студенту, набравшему меньше 20 баллов, в экзаменационной ведомости выставляется оценка «незачтено». Данному студенту разрешается передача зачета по направлению деканата на последней неделе семестра.

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

Спортивный зал с спортивным оборудованием.

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (или модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
	Обновление списка литературы	Уточнены	31.08.2017 протокол №1 заседания кафедры международных отношений