

## **Б1.В.19 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Элективные курсы проходят в форме практических занятий по следующим секциям:

1. Волейбол.
2. Баскетбол.
3. Теннис.
4. Бадминтон.
5. Общая физическая подготовка.

Подготовка студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические и секционные занятия) и в процессе самостоятельной работы.

Рабочая программа дисциплины предусматривает:

- использование современных учебно-методических материалов (научно-методическое и программное обеспечение в интернет ресурсах);
- информационно образовательные технологии (технология рейтинговой системы оценки успеваемости);
- активные методы обучения (тестовые задания, схемы-тесты по тактической подготовке в видах спорта);
- прогрессивные формы организации учебно-воспитательного процесса (распределение студентов по секциям и кружкам, исходя из личностных мотиваций);
- мониторинг физического развития и функциональной подготовленности студентов;
- современное, материально-техническое и информационное обеспечение на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
- участие в соревнованиях в соревнованиях различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

**Практические занятия** составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения.

Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

- стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;
- закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;
- расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;
- позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;
- прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;
- способствуют свободному оперированию терминологией;
- предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

При подготовке к **практическим занятиям** необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.

С целью обеспечения успешного обучения студенты должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре и спорту:

- ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта;
- разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания;
- подготовиться к практическим занятиям;
- систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал методических указаний, относящихся к данному практическому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- рассмотрите особенность физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов;
- подготовьтесь к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе;
- уясните, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались для вас неясными и постарайтесь изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;
- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы по физической культуре;
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Самостоятельная работа по физической культуре и спорту призвана научить осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою физическую и интеллектуальную подготовленность.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны, они включают в себя:

- изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по физической культуре, использование электронных и других учебных и методических пособий, компьютерной сети "Интернет";

- изучение научной литературы и материалов периодических изданий по физической культуре и спорту;
- подготовку докладов и рефератов на предлагаемые темы программы;
- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа закрепляет и расширяет знания, умения и навыки, полученные на аудиторных занятиях по физической культуре и спорту; воспитывает самостоятельность, организованность, самодисциплину; стимулирует творческую активность и потребность в физическом развитии, в достижении поставленных целей.

В процессе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на лекционных, практических и секционных занятиях под непосредственным руководством старших преподавателей кафедры физического воспитания СахГУ.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендациями по развитию основных двигательных качеств студентов (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), по спортивной подготовке (организация занятий, правила игры и судейство в основных видах спорта).

Основные задания для внеаудиторной самостоятельной работы:

1) теоретическая подготовка: чтение первоисточников (учебника, методического пособия, дополнительной литературы); конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

2) закрепление и систематизация знаний и умений: повторная работа над учебным материалом с целью практического использования полученных знаний; проведение самостоятельных тренировок; физического самосовершенствования, развитие определенных качеств; совершенствование техники спортивных приемов; отработка нормативов и тестов; подготовка к итоговой аттестации;

3) научная работа по интересующим темам программы: изучение дополнительной научной литературы, аудио и видеозаписей, составление плана исследования, составление таблиц для систематизации данных, ведение рабочей тетради наблюдений, аналитическая обработка текста, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на конференции, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирований и др.

Самостоятельная работа реализуется:

1. Непосредственно в процессе аудиторных занятий - на лекциях, практических и секционных занятиях по физической культуре и спорту.

2. В контакте с преподавателем вне рамок расписания - на консультациях по учебным вопросам, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.

3. В библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре при выполнении студентами практических заданий по физической культуре и базовым видам спорта.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

*Зачёт.* - Это форма проверки знаний и навыков, полученных на практических и семинарских занятиях, в процессе учебной и производственной практики. Сдача зачета предусмотрена учебным планом на данный семестр, проводится, как правило, в устной форме по схеме «вопрос-ответ», либо в письменной форме (реферат, эссе, тестирование). Для очной формы обучения - в университете действует балльно-рейтинговая система, целесообразно систематически готовиться к занятиям, набирать баллы, спокойно получать допуск к зачету или автоматически получать заслуженную в течение всего семестра оценку.