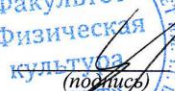


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО*
/ Декан факультета педагогики
и психологии

(подпись) **Васильева Л.И.**
« 30 » 09 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

(подпись) **Гуцу В.Ф.**
« 30 » 09 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективный курс по физической культуре
(по дисциплине)

на 2022/2025 учебный год

Направление подготовки

6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

«Специальная педагогика и психология»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

(очная)

Год набора **2022**

Тирасполь, 2022 год

Рабочая программа дисциплины **элективный курс по физической культуре** **разработана в соответствии с требованиями** Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03. Психолого-педагогическое образование основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Специальная педагогика и психология»

Составители рабочей программы

Старший преподаватель


(подпись)

Спивак И.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
теории и методики физического воспитания и спорта

« 22 » 09 20 22 г. протокол № 2

Зав. кафедрой-разработчика

« 22 » 09 20 22 г.

 Ковалева Р.Е.
(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой

« 30 » 09 20 22 г.

 Тимба Т.А.
(Ф.И.О.)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- 1) понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- 2) значение научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) формирование мотивационно – целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойства личности, самоопределение в физической культуре. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- 5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Элективный курс по физической культуре входит в вариативную часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра (раздел Б1.0.42) и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлен на формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья обучающегося. Способствует расширению и укреплению знаний и навыков по физиологии, педагогике, психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Приступая к занятиям физической культурой, обучающийся опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого обучающийся должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Дисциплина включает в себя элементы техники и тактики: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, легкой атлетики и гимнастики и др.

Учебная работа проводится в форме практических занятий. Практические занятия направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающегося.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: 6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Специальная педагогика и психология» приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД УК-7.2. Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД УК-7.3. Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. Структура и содержание дисциплины

4. 1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
I	66	66	-	66	-		Тех. зачет
II	68	68	-	68	-		Зачет
III	66	66	-	66	-		Тех. зачет
IV	68	68	-	68	-		Зачет
V	30	30	-	30	-		Тех. зачет
VI	30	30	-	30	-		Зачет
Итого:	328	328	-	328	-		

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

№ раз-дела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов			
			Всего	Аудиторная работа		
				Л	ПЗ	ЛР
1	Практический раздел		328			
1.2	Гимнастика	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 10	
1.2	Легкая атлетика	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 10	
1.3	Волейбол	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 15	
1.4	Баскетбол	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 15	
1.5	Футбол	1 курс 2 курс 3 курс			10 10 8	
1.6	Бадминтон	1 курс 2 курс 3 курс			20 20 10	
	Вид итогового контроля – зачет.					
	ИТОГО		328			

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

№ п/п	Объ-ем ча-сов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Практический раздел			
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в арах, с предметами и без).	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции) 30,60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 30,60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	1	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 30,6,1000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование) 30,60м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 800,1000м.	Наглядные пособия и технические

			средства обучения
8.	2	Л/А. Равномерно-переменный бег (Фартлек) 800,1000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	Л/А. Техника бега по пересеченной местности до 1500м	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	3	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками сверху.	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	2	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками снизу.	Наглядные пособия и технические средства обучения
13.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нападающий удар.	Наглядные пособия и технические средства обучения
14.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нижняя прямой подача (ж.), верхняя прямая подача (м.), нижняя боковая подача (м. и ж.).	Наглядные пособия и технические средства обучения
15.	4	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
16.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: защитная стойка, перемещений, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты.	Наглядные пособия и технические средства обучения
17.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ловля и передача мяча различными способами.	Наглядные пособия и технические средства обучения
18.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек.	Наглядные пособия и технические средства обучения
19.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение два шага бросок. Броски мяча в кольцо с различных точек. П./и. с элементами б/б.	Наглядные пособия и технические средства обучения
20.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: отбор мяча, заслоны. Броски мяча в кольцо с различных точек.	Наглядные пособия и технические средства обучения
21.	3	Б/Б. Техника игры в нападении: штрафной бросок. Учебная игра.	Наглядные пособия и технические средства обучения
22.	2/2	Ф/Б. Техника игры в защите и нападении: стойки и передвижения футболиста – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: стойки, хват ракетки, техника передвижений – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
23.	1/2	Ф/Б. Техника игры в нападении: остановка и ведение мяча различными способами – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: подача и прием волана – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
24.	1/2	Ф/Б. Техника игры в нападении: удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема – (м.) Б/т. Техника игры в защите и нападении: жонглирование открытой и закрытой стороной	Наглядные пособия и технические средства обучения

		ракетки на месте и в движении – ж.	
25.	1/2	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
26.	2	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
66			

Практический и контрольный разделы – 2 семестр

№ п/п	Объ-ем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; степ-аэробика – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	4	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в поле- те.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	1/2	Ф./б. Техника игры вратаря: стойка и перемещение вратаря, игра на линии, ловля, отбивание мяча, Б/т. Техника и тактика игры под сеткой и на задней линии.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	1/2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведение и передача мяча, взаимодействие 2-х, 3-х игроков Б/т. Техника и тактика игры в паре.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	3/6	Владение мячом, учебная игра: футбол и бадминтон.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	12	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	6	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
68			

II курс
Практический и контрольный разделы – 3 семестр

№ п/	Объ- ем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение	Наглядные пособия и технические средства обучения
		комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование) 60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 60,100м	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Л/А. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении, в коридоре, эстафетный бег 4x100, 8x50м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
	2	Л/а. равномерно-переменный бег (Фартлек) 60,100м	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	1	Л/а. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование 2000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	3	В/б. Техника игры в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	В/б. Техника одиночного блока. Учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	6	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	2	В/б. Тактика игры в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	Наглядные пособия и технические средства обучения
13.	2	В/б. Тактика игры в нападение: быстрый прорыв, позиционное нападение. Учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения

14.	9	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
15.	1/2	Ф./б. Тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки – м. Б/т. Техника и тактика игры в паре – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
16.	1/2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведения мяча с изменением скорости и направления движения, взаимодействие 2-х, 3-х игроков, отбора мяча во время передач, приема и ведения. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
17.	3/6	Ф/б. Техника владения мячом, воланом, учебная игра – м. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра. Оздоровительная аэробика – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
18.	2	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	66		

Практический и контрольный разделы – 4 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения атлетическая гимнастика – м.; хореография, степ-аэробика – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: по мягкому грунту.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	3	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	3	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Л/а. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки в коридоре, эстафетный бег: 4х100, 8х50м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	5/10	Владение мячом, учебная игра: – футбол (атлетическая гимнастика) – м; – бадминтон (оздоровительная аэробика) – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	12	В/б. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	6	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства

			обучения
	68		

III курс

Практический и контрольный разделы – 5 семестр

№ п/п	Объ-ем ча-сов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		Девушки	
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Основы хореографии	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	Л/а. Кроссовая подготовка до 3км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	2	Подвижные игры, эстафеты	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	6	С/и. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
13.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	30		Наглядные пособия и технические средства обучения
Юноши			

1.	2	Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Комплекс для развития дельтовидных мышц.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	Подвижные игры, эстафеты	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	8	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, футбол).	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	30		

Практический и контрольный разделы – 6 семестр

№ п/п	Объём часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		Девушки	
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	Наглядные пособия и технические средства обучения

4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	4	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	Кроссовая подготовка	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	6	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, бадминтон).	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	2	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	30		
Юноши			
1.	2	Комплекс для развития силы дельтовидных мышц.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	Наглядные пособия и технические средства обучения

5.	2	Комплекс для развития грудных и широчайших мышц.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	4	Л/а. Кроссовая подготовка, переменный бег.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	8	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Учебные игры.	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	30		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» – не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература:					
1	Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов-на-Дону	Евсеев Ю.Н.	2002.		+	Кафедра ТиМФВиС
2	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», Москва	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	2004		+	Кафедра ТиМФВиС

	Дополнительная литература:					
1	Спортивные игры. Москва	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Губа В.,	2004		+	Кафедра ТиМФВиС
2	Легкая атлетика. Москва	Никитушкин В., Галлеев В.	2006.		+	Кафедра ТиМФВиС
Итого по дисциплине: % печатных изданий _0_; % электронных _100_						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий.

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по элективным курсам физической культуры следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, математики, информатики), позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формирования у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и итогового контроля.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

арендуемая территория ГУ «РЦОП»

Площадки	Раздел программы	Инвентарь
Беговые дорожки: длина беговой дорожки – 100 м длина виража – 100 м длина круга – 400 м Сектор для прыжков в длину с разбега (ямы для прыжков) 2 шт.	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки,
Комплексная открытая площадка с нестандартным оборудованием	ОФП, оздоровительная аэробика, атлетическая гимнастика	перекладины, параллельные брусья высокие и низкие, гантели, кариматы, набивные мячи, обручи, скакалки, ступеньки
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Волейбол	в/б мячи, сетка, свисток

Комплексная открытая площадка для спортивных игр (баскетбольная площадка)	Баскетбол	б/б мячи, свисток
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (футбол и мини-футбол)	Футбол	ф/б мячи, свисток, фишки.
Комплексная открытая площадка для спортивных игр (волейбольная площадка)	Бадминтон	ракетки, воланы для бадминтона,

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Рефераты для студентов временно освобожденных по состоянию здоровья:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни обучающихся.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
7. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.
8. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
9. История развития и правила в волейболе.
10. Национальные виды спорта.
11. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
12. Массовый спорт. Его цели и задачи.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1-4 группа _____ семестр I-II- III-IV-V-VI

Преподаватели, ведущие практические занятия: доцент Радионов С.В.,

Кафедра: «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов	
Элективный курс по физической культуре	бакалавриат	Б1.0.43	2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.				
Последующие: безопасность жизнедеятельности.				
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)				
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Физическая подготовленность	тестирование	А		

1. Бег 100м (сек) 2. Прыжок в длину с места (см) 3. Поднимание и опускание туловища (ко-во раз) (д) Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (ю) 4. Бег 2000м. (мин., сек) (д) Бег 3000м. (мин. сек.) (ю)			1	3
Итого:			1	3
БАЗОВЫЙ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Учебно-практические				
1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (ж), (м)	тестирование		1	3
2. Тест Купера 6 мин. (м, ж)	тестирование		1	3
3. Наклон вперед из положения стоя (м, ж)	тестирование		1	3
4. Техника выполнения передач 2-мя руками сверху, снизу (в/б)	тестирование		1	3
5. Техника выполнения передач, ведения, штрафных бросков (б/б).	тестирование		1	3
6. Техника выполнения жонглирования воланом на месте и в движении (бадминтон) – ж. Техника ведения и ударов по мячу (ф/б) – м.	тестирование		1	3
ИТОГО			6	18
Контроль остаточных знаний				
1. Основные правила игры в ф/б, в/б, б/б, бадминтон.	опрос		1	3
2. Правила: бега на 100м, прыжков в длину с разбега.	опрос		1	3
Посещение занятий			51	64
Итого:			53	70
ВСЕГО			60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10

Публикации в сборниках научных трудов.			10	20
Итого:			40	90

**За одно посещенное занятие обучающийся получает 0.5 бала.*

Требования к зачету

Выполнение всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта. Обучающиеся, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья, сдают зачет по базовой и вариативной части дисциплины, которые предусматривают письменное тестирование, написание реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем, в соответствии с направлением научно-исследовательской работы кафедры. При регулярном посещении учебных занятий, добросовестном и старательном выполнении всех видов тестирования, овладении доступными умениями, навыками и знаниями по разделам программного материала, но при недостаточной физической подготовленности, обучающийся имеет право получения зачета.

Обучающиеся, пропустившие 50% и более практических занятий по неуважительной причине к сдаче всех видов тестирования и итоговой аттестации, – **не допускаются.**

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

(подпись, расшифровка подписи)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Фонд оценочных средств
Элективный курс по физической культуре

Направление подготовки
6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки
«Специальная педагогика и психология»

Квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
(очная, заочная)

Год набора 2022

Разработал: должность

(подпись, расшифровка подписи)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Тирасполь, 2022 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины «Элективный курс по физической культуре» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД УК-7.2. Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД УК-7.3. Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№1	физической подготовленности	ИД УК-7.3.	Контрольные испытания
№2	спортивно-технического тестирования	ИД УК-7.2.	Контрольные испытания
№3	Дополнительные упражнения-тесты для оценки физических качеств	ИД УК-7.3.	Контрольные испытания
Промежуточная аттестация		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
№1,2,3		УК-7	Технический зачет

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Обучающиеся, всех учебных отделений, сдают технический зачет в 1-м, 3-м и 5-м семестрах с соответствующей записью в зачетной ведомости факультетов, филиалов и институтов университета, а во 2-м, 4-м и 6-ом семестрах – зачёты с соответствующей записью в ведомости и зачетной книжке обучающегося. Условием допуска к сдаче промежуточной аттестации (итоговый контроль) основного и подготовительного отделений является регулярность посещения занятий и выполнение всех видов

тестирования: обязательного (I курс и в конце каждого курса), контрольного и текущего тестирования предусмотренных в течение каждого семестра обучения.

**Обязательного тестирования для определения
физической подготовленности обучающихся I-III курсов
основного и подготовительного учебного отделения
Девушки**

Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Бег 100 (м/сек)	19,0-18,5	18,1-17,8	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и <
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, (кол-во раз)	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и >
Бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,0-12.17,0	12.16,0-11.37,0	11.36,0-11.07,0	11.06,0-10.37,0	10.36,0 и <
Прыжок в длину с места (см).	150-159	160-169	170-179	180- 189	190 и >
Юноши					
Тесты	Оценка/результат				
	1	2	3	4	5
Бег 100 (м/сек)	14,8-14,5	14,4-14,0	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5-7	8-10	11-13	14-16	17 и >
Бег 3000 м (мин., сек.)	14.20,0-13.46,0	13,45-13.11,0	13.00,0-12.31,0	12.30,0-12.01,0	12.00,0 и <
Прыжок в длину с места (см).	210-219	220-229	230-239	240-249	250 и >

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения обучающимся самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

**Оценка физической подготовленности (в баллах)
соответственно среднеарифметической сумме очков**

БАЛЛЫ	5	4	3	2	1
КУРСЫ					
I КУРС	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
II КУРС	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
III КУРС	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0

**Критерии спортивно-технического тестирования
обучающихся I-III курсов основного учебного отделения**

Упражнения	Год обучения	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте за 1 мин. кол-во передач на одного, расстояние 3м)	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Ведение мяча между препятствиями (2х18) сек.	I	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	I	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
	II	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
Передача мяча в движении в парах с броском по кольцу с 2-х шагов из 3-х попыток (кол-во попаданий)	I– II	3	2	1	0 Без проб жки	0 С проб жкой	3	2	1	0 Без проб жки	0 С проб жкой
Броски со средней дистанции 4-5м, (кол-во попаданий из 10 бросков)	II III	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Бросок с остановкой в прыжке (кол-во попаданий из 5 попыток)	III	5	4	3	2	1	4	3	2	1	1
Двусторонняя игра	I–III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									
Волейбол											
Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м; 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12
Передача мяча двумя руками с низу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
	II	22	20	18	16	14	20	18	16	14	12
Подача любым способом с любой точки лицевой линии (кол-во попаданий в площадку из 10 подач)	I-II	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2

[illegible]

**Дополнительные упражнения-тесты для оценки
физических качеств обучающихся I-III курсов
основного и подготовительного учебного отделения**

№ п\п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Челночный бег 4х10 м (сек.)	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
2.	Бег 1000 м (сек)	3.20,0	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0
3.	12-минутный тест Купера (м)	2 600	2 400	2 200	2 000	1 800
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	480	460	435	410	390
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	50	40	35	33	30
7.	Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз)	15	12	10	8	6
8.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на животе, руки за головой, опускание, за 30 сек., (кол-во раз)	30	25	20	14	10
9.	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				
Девушки						
1.	Челночный бег 4х10 м (сек.)	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
2.	Бег 60м (сек)	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6
3.	Бег 500м (с)	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
4.	12-минутный тест Купера (м)	1 300	1 200	1 000	900	800
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	280
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	20	19	15	12	11
9.	Поднимание туловища из положения, лежа на животе, руки за головой, опускание, кол-во раз	25	20	15	12	8
10.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4
11.	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

