ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета ФК и С
_____ профессор Гуцу В.Ф.
«___» _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2019 уч. год

для набора 2016 года

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

факультет «Педагогики и психологии»

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: «Дошкольное образование»

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Тирасполь, 2016 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы физической культуры » для обучающихся I-III курса факультета ПиП. / Сост.Спивак И.А. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2018. – 20 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.В.ДВ) обучающимся «1-3 курса» очной формы обучения.

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки утвержденного министерством образования и науки РФ: – 44.03.01 Педагогическое образование профиль: «Дошкольное образование».

Составитель: _____ / Спивак И.А., старший преподаватель

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование общекультурных компетенций.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, 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, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
-совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП бакалавриата:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору вариативной части основной образовательной программы подготовки бакалавров по профилю Дошкольное образование направления 44.03.01 «Педагогическое образование».

Курс имеет практико-ориентированный характер и построен с учетом знаний, навыков и умений, приобретаемых студентами в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО: общекультурные (ОК).

По направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование».
профиль: «Дошкольное образование»

Код компетенции	Формулировка компетенции *согласно ФГОС-3+*
ОК – 8	готовностью поддержать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

уметь: учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

владеть: комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет (328 часов)

Распределение трудоемкости работы обучающихся в часах по семестрам:

Семестр	Трудоемкость в часах	Практический раздел	Форма итогового контроля
I	68	68	Тех. зачет
II	66	66	Зачет
Итого	**134**	**134**	
III	68	68	Тех. зачет
IV	66	66	Зачет
Итого	**134**	**134**	
V	30	30	Тех. зачет
VI	30	30	Зачет
Итого	**60**	**30**	
Всего	**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			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	**Практический раздел**		**328**				
1.2	Гимнастика	1курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.2	Легкая атлетика	1курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.3	Волейбол	1курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.4	Баскетбол	1курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.5	Футбол	1курс 2 курс 3 курс			10 10 6		
1.6	Бадминтон	1курс 2 курс 3 курс			20 20 10		
	Вид итогового контроля – зачет.				**316**		
2.	**Контрольный**		**12**				
	ИТОГО	**328**	**12**		**316**		

4.3. Содержание разделов дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

I курс

Практический раздел – 1 семестр

№ п/п	Объ-ем часов	Тема практического занятия	Место проведе-ния
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	стадион
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции) 30,60,100м.	стадион
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 30,60,100м.	стадион
4.	1	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 30,6,1000м.	стадион
5.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование) 30,60м.	стадион
6.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 800,1000м.	стадион

8.	2	Л/А. Равномерно-переменный бег (Фартлек) 800,1000м.	стадион
9.	2	Л/А. Техника бега по пересеченной местности до 1500м	парк
11.	3	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками сверху.	в/б площадка
12.	2	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками снизу.	в/б площадка
13.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нападающий удар.	в/б площадка
14.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нижняя прямой подача (ж.), верхняя прямая подача (м.), нижняя боковая подача (м. и ж.).	в/б площадка
15.	4	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	в/б площадка
16.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: защитная стойка, перемещений, бег с изменением направления и скорости, остановки, повороты.	б/б площадка
17.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ловля и передача мяча различными способами.	б/б площадка
18.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек.	б/б площадка
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.	б/б площадка
20.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: отбор мяча, заслоны. Броски мяча в кольцо с различных точек.	б/б площадка
21.	3	Б/Б. Техника игры в нападении: штрафной бросок. Учебная игра.	б/б площадка
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.	ф/б площадки
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.	ф/б площадки
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 ракетки на месте и в движении – ж.	ф/б площадки
25.	1/2	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	ф/б площадки
26.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	68		

Практический раздел – 2 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; степ-аэробика – ж.	стадион
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции.	стадион

3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	стадион
4.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	стадион
5.	4	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете.	стадион
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.	стадион
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.	стадион
8.	3/6	Владение мячом, учебная игра: футбол и бадминтон.	стадион
9.	12	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	в/б площ. стадион
10.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	б/б площ.
11.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	66		

II курс
Практический раздел – 3 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Наименование лаборатории
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	стадион
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование) 60,100м.	стадион
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 60,100м.	стадион
4.	2	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 60,100м.	стадион
5.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 60,100м	стадион
6.	2	Л/А. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении, в коридоре, эстафетный бег 4х100, 8х50м.	стадион
	2	Л/а. равномерно-переменный бег (Фартлек) 60,100м	стадион
7.	1	Л/а. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование2000м.	стадион
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.	в/б площадка
9.	2	В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра	в/б площадка

10.	2	В/б. Техника одиночного блока. Учебная игра	в/б площадка
11.	6	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	в/б площадка
12.	2	Б\б. Тактика игры в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	б/б площадка
13.	2	Б\б. Тактика игры в нападение: быстрый прорыв, позиционное нападение. Учебная игра	б/б площадка
14.	9	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	б/б площадка
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.	стадион
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	стадион
17.	3/6	Ф/б. Техника владения мячом, воланом, учебная игра – м. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра. Оздоровительная аэробика – ж.	стадион
18.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	68		

Практический раздел – 4 семестр

№ п/п	Объ-ем часов	Тема практического занятия	Наимено-вание ла-боратории
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; хореография, степ-аэробика – ж.	стадион
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: по мягкому грунту.	стадион
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	стадион
4.	3	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	стадион
5.	3	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	стадион
6.	2	Л/а. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки в коридоре, эстафетный бег: 4х100, 8х50м.	
7.	5/10	Владение мячом, учебная игра: – футбол (атлетическая гимнастика) – м; – бадминтон (оздоровительная аэробика) – ж.	стадион
8.	12	В/б. Техника владения мячом, учебные игры	в/б площ.
9.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебные игры	б/б площ.
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	66		

III курс
Практический раздел – 5 семестр

№ п/п	Объ-ем часов	Тема практического занятия	Наимено-вание лабо-ратории
		Девушки	
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	стадион
4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	стадион
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	стадион
6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	стадион
8.	2	Основы хореографии	стадион
9.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион
10.	2	Л/а. Кроссовая подготовка до 3км.	стадион
11.	2	Подвижные игры, эстафеты	стадион
12.	6	С/и. Техника владения мячом, учебные игры	стадион
13.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	30		
Юноши			
1.	2	Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	стадион
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	стадион
5.	2	Комплекс для развития дельтовидных мышц.	стадион
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)	стадион
8.	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,	
9.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	стадион
10.	2	Подвижные игры, эстафеты	стадион
11.	8	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, футбол).	стадион
12.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	30		

Практический раздел – 6 семестр

№ п/п	Объ-ем ча-сов	Тема практического занятия	Наимено-вание ла-боратории
		Девушки	
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	стадион
4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	стадион
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	стадион

6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	стадион
7.	4	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	стадион
8.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	стадион
9.	2	Кроссовая подготовка	стадион
10.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты	стадион
11.	6	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, бадминтон).	стадион
12.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	66		
		Юноши	
1.	2	Комплекс для развития силы дельтовидных мышц.	стадион
2.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	стадион
3.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	стадион
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	стадион
5.	2	Комплекс для развития грудных и широчайших мышц.	стадион
6.	2	Комплекс упражнений для развития подвижности суставов.	стадион
7.	4	Л/а. Кроссовая подготовка, переменный бег.	стадион
8.	2	Дидактические подвижные игры, эстафеты.	стадион
9.	8	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Учебные игры.	стадион
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	стадион
	66		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

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

6. Образовательные технологии

В учебном процессе используются следующие образовательные технологии. По образовательным формам: практические занятия; индивидуальные занятия. По преобладающим методам и приемам обучения: объяснительно-иллюстративные (объяснение, показ–демонстрация и др.) и интерактивные, в том числе и групповые (взаимное обучение в форме подготовки и обсуждения).

7. 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 регуляр-

ность 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 / КУРСЫ	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
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 II	7 8	6 7	5 6	4 5	3 4	5 6	4 5	3 4	2 3	1 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 пробежки	0 С пробежкой	3	2	1	0 Без пробежки	0 С пробежкой
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 II	20 22	18 20	16 18	14 16	12 14	18 20	16 18	14 16	12 14	10 12
Передача мяча двумя руками с снизу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I II	20 22	18 20	16 18	14 16	12 14	18 20	16 18	14 16	12 14	10 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
Передачи мяча в парах с продвижением вдоль сетки	II III	8 10	7 9	6 8	5 7	4 6	7 8	6 7	5 6	4 5	3 4

(кол-во передач)											
Подача с любой точки лицевой линии в заданную зону (кол-во попаданий из 10 подач)	III	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
Двусторонняя игра	I-III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									
Футбол											
Ведение мяча с обводкой препятствий15м (сек)	I II	21.0 19.0	21.5 19.5	22.0 20.0	22.5 20.5	23.0 21.0					
Передача мяча в парах на месте, расстояние 4-6 м (кол-во передач за 1мин.)	I II	40 45	35 40	30 35	25 30	20 25					
Удары на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	I II	8 7	7 6	6 5	5 4	4 3					
Удары мяча на точность (кол-во попаданий с 3 точек по 3 удара)	III	9	8	6	5	4					
Двусторонняя игра	I-III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									
Бадминтон											
Удары по волану в парах, расстояние 5-6м (кол-во непрерывных ударов)	I II						30 40	25 30	20 25	15 20	10 15
Набивание волана ракеткой снизу (кол-во набиваний за 1 минуту)	II						50	40	30	20	10
Подача низкая или высокая (кол-во попаданий из 10 подач)	I II						7 9	6 8	5 7	4 6	3 5
Удары по волану сверху в заданную зону (кол-во попаданий из 10 ударов)	II III						7 8	6 7	5 6	4 5	3 4
Двусторонняя игра	I-III	Оценка технико-тактических действий, правило игры, судейство									

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.				

Примерная тематика рефератов для обучающихся освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой

Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4.Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Тема11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Тема12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Тема 14. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

Тема 15. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 16. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону, 2012.

3. Евсеев Ю.Н. Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов-на-Дону, 2002.

4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» – М., 2004.

5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М., 2004.

8.2. Дополнительная литература:

1. Андреев С.Н, Алиев Э.Г. Мини футбол в школе – М.: Советский спорт, 2006.

2. Бароненко В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента – М.: Альфа-М. Инфра-М, 2010.

3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические основы физического воспитания учащейся молодежи – М.: Советский спорт, 2008.

4. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов – М.: Советский спорт, 2005.

5. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010. – 128 с.

6. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – Волгоград, Учитель, 2009.

8. 3 Интернет-ресурсы:

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

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий

Объем дисциплины включает в себя содержание шести разделов: гимнастика, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.

На практических занятиях происходит обучение основным техническим элементам по разделам программы, развитие физических качеств и воспитание морально-волевых качеств студентов под руководством преподавателя.

Управление педагогом *самостоятельной работой студентов* включают написание рефератов по темам, указанным в программе и индивидуальную отработку студентами в консультационные часы преподавателя.

Преподаватель разрабатывает и выдает задания студентам, проводит консультацию по выполнению заданий, которая осуществляется в виде устного инструктажа, указывает время, отведенное на выполнение заданий, систему поощрений и штрафные санкции, требования к содержанию и эстетическому оформлению задания. При необходимости осуществляется повторная консультация, когда преподаватель помогает решить возникшие трудности при выполнении заданий, подсказывает новые направления работы. Особое значение здесь приобретает организация индивидуальной помощи преподавателя студентам в часы консультаций.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

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 раз-	Легкая атлетика	Свисток, секундомер, рулетка, эстафетные палочки,

бега (ямы для прыжков) 2 шт.		
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,

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по физической культуре 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, формировании 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.

Требования к техническому 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.**

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль: «Дошкольное образование».

11. Технологическая карта дисциплины

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

Преподаватели, ведущие практические занятия: Ст. преп. Спивак И.А., Мамков О.М., Гамалицкий К.В.

Кафедра: «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Составитель _____ /Спивак И.А., старший преподаватель

Зав. кафедрой
«Теории и методики физического
воспитания и спорта» _____ / Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. кафедрой ДСОиПМ _____ / Гелло Т.А., к.п.н., доцент

Декан факультета
«Педагогики и психологии» _____ /Васильева Л.И., к.п.н., доцент

18