

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНІСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016-2017 учебный год

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы физической культуры»
факультет «Педагогики и психологии»

Направление: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль: «Дошкольное образование», «Начальное образование».

Направление: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Специальная и дошкольная психология и педагогика» «Психология образования», «Социальная педагогика».

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Тирасполь – 2016 г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы физической культуры» для студентов I курса факультета ПИП. / Сост. Гамалицкий К.В., Мамков О.М., Сливак И.А. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 16 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.В.ДВ) студентам «I 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» (ПО, ДО) утвержденного приказом Министерства образования и науки. №1426 от 4 декабря 2015.

– 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (ПО, СДПП, СП). №1457 от 14 декабря 2015.

Составитель:  Мамков О.М., преподаватель.

Составитель:  Сливак И.А., преподаватель.

Составитель:  Гамалицкий К.В., ст. преподаватель.

© Мамков О.М., Сливак И.А.
Гамалицкий К.В., 2016
© ПГУ 2016

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» 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 студента к будущей профессии;
- 5) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

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

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 студента.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВПО: общекультурные (ОК), профессиональные (ПК), обще профессиональные компетенции (ОПК).

По направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (ПО,СП)

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3+</i>
ОК – 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

По направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (СДПП)

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3+</i>
ОК – 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК – 2	готовностью реализовывать профессиональные задачи образовательных, оздоровительных и коррекционно-развивающих программ
ПК – 38	собирать и готовить документацию о ребёнке для обсуждения его проблем на психолого-медико-педагогическом консилиуме образовательной организации

По направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3+</i>
ОК – 8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

В результате освоения дисциплины студент должен иметь базовые знания:

3.1. Знать:

- значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента;
- физическая культура в обеспечении здоровья;
- средства физической культуры в регулировании работоспособности.

3.2. Уметь:

- выполнять установленный уровень разделов программы: теоретический и практический;
- самостоятельно осваивать и применять разделы профессионально-прикладной физической подготовки;
- формировать мотивацию к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

3.3. Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3.4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается студентами очной формы обучения и включает следующие дидактические единицы, объединяющие тематику практического и контрольного учебного материала:

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован на разделы и подразделы Программы:

– **практический**, состоящий из двух подразделов:

1) методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2) учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышению уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

– **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» составляет (134 часа)

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам:

Семестр	Трудоемкость в часах	Лекции	Методико-практические занятия.	Учебно-тренировочные занятия	Самост. работы	Форма итогового контроля
I	68	-	9	58	-	Аттестация
II	66	-	9	58	-	Технический зачет
Итого	134	-	18	116	-	

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

№ раздела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов			
			Всего	Аудиторная работа		
				Л	ПЗ	ЛР
1	Методико-практический раздел		18			
	1. Методика применения эффективных способов овладения навыкам ходьбы.	1курс, 1семестр			2	
	2. Методика применения эффективных способов овладения навыкам бега.	1курс, 1 семестр			2	
	3. Методика применения эффективных способов овладения навыкам бега по	1курс, 1семестр			2	

	пересечённой местности.						
	4.Методика составления программы самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической (оздоровительной) направленности.	1 курс, 1 семестр			2		
	5. Методика составления программы самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.	1 курс, 1 семестр			2		
	6. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития гибкости.	1 курс, 1 семестр			2		
	7. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития координации, ловкости, чувства равновесия, повышенной функциональной устойчивости вестибулярного аппарата.	1 курс, 2 семестр			2		
	8. Методика составления программы самостоятельных занятий для направленного развития силы отдельных частей тела.	1 курс, 2 семестр			2		
	9. Корректирующая гимнастика для глаз и методика её применения.	1 курс, 2 семестр			2		
2	Учебно-тренировочный раздел		116		18		
	1.Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр			15 15		
	2.Волейбол	1 семестр 2 семестр			14 14		
	3.Баскетбол	1 семестр 2 семестр			12 12		
	4.Футбол	1 семестр 2 семестр			6 6		
	5. Бадминтон	1 семестр 2 семестр			12 10		
	Вид итогового контроля – технический зачет.						
	ИТОГО		134		116		

**4.3. Содержание разделов дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре»
Учебно-тренировочный раздел**

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия
1	1	30	1.Легкая атлетика 1.1 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции

			(ознакомить с особенностями бега каждого студента). 1.2 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.3 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). 1.4 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). 1.5 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). 1.6 Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места). 1.7 Тест общей физической подготовленности: (3000 метров – муж., 2000 метров – жен.). 1.8 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.9 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте). 1.10 Упражнения для обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.11 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (создать представление о эстафетном беге). 1.12 Упражнения для обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.13 Упражнения для обучения техники эстафетного бега(прохождение коридора). 1.14 Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами). 1.15 Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (техника бега на повороте). 1.16 Упражнения для обучения технике бега на средние и длинные дистанции (обучение технике высокого старта и стартового ускорения). 1.17 Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1.18 Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.19 Упражнения для обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (сочетание разбега с отталкиванием и приземлением). 1.20 Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.
2	2	28	2. Волейбол 2.1 Упражнения для обучения техники перемещений (стойки, шаг, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения). 2.2 Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 2.3 Упражнения для обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 2.4 Упражнения для обучения технике передачи сверху в опорном положении.

			2.4 Упражнения для обучения технике передачи снизу в опорном положении. 2.5 Упражнения для обучения технике нижней подачи. 2.6 Упражнения для обучения технике верхней боковой подачи. 2.7 Упражнения для обучения технике верхней прямой подачи. 2.8 Упражнения для обучения технике обманного атакующего удара. 2.9 Упражнения для обучения технике передачи мяча в пределах линии нападения, вдоль сетки, под углом к сетке. 2.10 Упражнения для обучения технике передачи мяча с набрасывания партнёра на месте и после перемещения лицом вперёд. 2.11 Передачи в треугольнике в зонах 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 1-2-3. 2.12 Подачи за игрока зоны прямого нападающего удара из зон с коротких-высоких, коротких-средних и средние по высоте и расстоянию передач. 2.13 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.
3	3	24	3. Баскетбол 3.1 Упражнения для обучения технике передвижений (стойки, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты). 3.2 Упражнения для обучения технике передачи двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3 Упражнения для обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4 Упражнения для обучения технике ведения мяча с низким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5 Упражнения для обучения технике ведения мяча с высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.6 Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину двумя руками (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.7 Упражнения для обучения технике броска мяча в корзину одной рукой (сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание). 3.8 Упражнения для обучения технике овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). 3.9 Упражнения для обучения технико-тактическому действию «быстрый прорыв». 3.10 Упражнения для обучения действий игроков в зонной защите 3.11 Позиционная защита 3.12 Тактика коллективной защиты. 3.13 Упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.
3	4	12	4. Футбол 4.1 Упражнения для обучения технике передвижений (бег, прыжки, остановки, повороты). 4.2 Упражнения для обучения технике остановки мяча ногой (подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подошвы, бедром, внутренней частью подъема, внешней стороной стопы). 4.3 Упражнения для обучения технике остановки мяча туловищем (грудью, животом). 4.4 Упражнения для обучения технике остановки мяча головой (средней частью лба).

			4.5 Упражнения для обучения техники передач по назначению (в ноги, на выход, на удар, недоданная, прострельная). 4.6 Упражнения для обучения техники передач по дистанции (короткая (5-10 метров), средняя (10-25 метров), длинная (более 25 метров)). 4.7 Упражнения для обучения техники передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.8 Упражнения для обучения техники передач по траектории (низом, верхом, по дуге). 4.9 Упражнения для обучения техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка).
3	5	22	5. Бадминтон (Женщины) 5.1. Обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). 5.2. Обучение жонглированию воланом. 5.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 5.4. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). 5.5. Обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) Обучение технике защитных ударов снизу. 5.6. Обучение технике боковых ударов (короткий, высокий, высокий атакующий). 5.7. Обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий) 5.8. Обучение технике подачи (высокая далекая, короткая) 5.9. Обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской). 5.10. Обучение страховке при игре в паре. 5.11. Обучение одиночным и парным взаимодействиям. 5.12. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.
ИТОГО		116	

**5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)
по предмету «Физическая культура» – не предусмотрена.**

6. Образовательные технологии

семестр	Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
I-II	ПР	Дидактические подвижные игры	2
	ПР	Работа в группе	2
	ПР	Проблемное обучение	2
ИТОГО:			6

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Тестирование спортивно-технической (СТП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП).

1. Выполнение текущего тестирования в соответствии с зачетными требованиями из раздела «Лёгкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол». Ответы на контрольные вопросы по организации, правилам соревнований (1курс).

2. Выполнение текущего тестирования по ОФП 1, 2 семестр).

3. Выполнение текущего тестирования по СТП (1,2 семестр).

4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (1, 2семестры).

5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке:

– управление строем на месте (1 курс, 1 семестр).

– управление строем в движении (1курс, 2 семестр).

Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
(девушки)					
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин, сек): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0
3. Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
(юноши)					
1. Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

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

Тестирование (текущее)
для оценки физических качеств студентов основного
учебного отделения (1,2) семестры

Женщины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7.5	7.8	8.1	8.4	8.7
2.	6-минутный бег, (м)	1300	1200	1000	900	800
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	360	340	320	310	300
4.	Наклон вперед из положения стоя, не сгибая колени	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
5.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
6.	Опускание и поднятие туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 30 секунд (кол-во раз)	32	30	28	25	20
7.	Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз	12	10	8	6	4

Мужчины

№ п/п	Упражнения	Оценки в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	6.5	6.8	7.1	7.4	7.7
2.	6-минутный бег, (км)	1500	1350	1200	1100	1000
3.	Наклон вперед из положения стоя	касание пола кистью тыльной стороной	касание пола ладонью	касание пола пальцами рук	Касание голеностопного сустава пальцами рук	Касание середины голени
4.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	500	480	450	430	400
5.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
6.	Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	140	130	120	110	100

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов основного
учебного отделения (1,2) семестры**

Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40	35	30	25	20
	20	16	10	6	4
2. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку	12	10	8	6	4
3. Тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	20	16	13	10	5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во раз	15	12	9	7	5
3. Тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	16	13	10	5	0

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по волейболу**

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз).	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

**Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической
подготовки студентов по баскетболу**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	Нет	Нет

3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (сек.).	М	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
		Ж	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом (количество раз).	М	35	30	25	20	15
2	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногами в метрах)	М	70	65	60	55	50
3	Удары по мячу на точность (количество попаданий) по 10 ударов	М	8	7	6	5	4

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Основы здорового образа жизни студента.
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.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Губа В., Никитушкин В., Галеев 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. 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/>

9. Материально – техническое обеспечение дисциплины:

Арендруемые «ГУ РЦОП», баскетбольные площадки, волейбольная площадка, футбольная площадка, используемый инвентарь: мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, ракетки, воланы для бадминтона, скакалки, обручи, рулетка, секундомер, свисток.

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 студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами 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.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс I группа _101 - 106__семестр I-II

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

Кафедра: «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г) (если введена модульно-рейтинговая система)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Физическая культура, I курс	Бакалавр		2		
Смежные дисциплины по учебному плану:					
«Анатомия», «Возрастная физиология», «Основы безопасности жизнедеятельности» «Биология».					
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов	
Посещение практических занятий в течение учебного года*			37	40	
Активность на занятиях			10	10	
Обязательное тестирование			4	20	
Текущее тестирование (6 тестов)			6	30	
Итого максимум:			57	100	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)					
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов	
Написание и защита реферативных работ			1	10	
Выполнение теоретических заданий			1	10	
Участие в научно-практических конференциях			1	10	
Публикации в сборниках научных трудов			1	10	
Участие в соревнованиях			1	10	
Участие в спортивных фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			1	10	
Итого:			6	60	

*За одно посещенное занятие студент получает 0.5 бала.

Требования к техническому зачету

1. Сдача обязательных, текущих и контрольных тест-упражнений по изученному программному материалу в течение учебного года;
2. Студенты, освобожденные и временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.
3. Оценочный рейтинг-контроль умений и навыка студентов 1 курса.
4. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие должно обязательно быть отработано без зачисления баллов.
5. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз. В конце учебного года, как определяющий физическую активность студента и сдвиг в уровне физической подготовленности.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Оллективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВПО с учетом рекомендаций ПООП ВПО по направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель Мамков О.М. /Мамков О.М. – преподаватель

Составитель Спивак И.А. /Спивак И.А. – ст. преподаватель

Составитель Гамалицкий К.В. /Гамалицкий К.В. – ст. преподаватель

И.о.зав. кафедрой

«Теории и методики физического
воспитания и спорта»

Ковалева Р.Б. / Ковалева Р.Б., доцент

Согласовано:

Зав.кафедрой ПМНО Ткачук А.А. / Ткачук А.А. к.п.н., доцент

Зав.кафедрой ПисОТ Ильевич Т.Н. / Ильевич Т.Н. к.п.н., доцент

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

Зав.кафедрой Психологии Кучерявенко В.И. /Кучерявенко В.И. к.псих.н., доцент

/Декан факультета

«Педагогика и психология»

Васильева Л.И. /Васильева Л.И. к.п.н., доцент