



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.

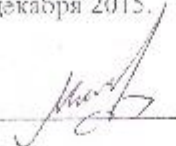
Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы физической культуры» для студентов II курса факультета ПнП / Сост. Гамалицкий К.В., Мамков О.М., Спивак И.А. – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2016. – 19 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.Б.12 «Специальная и дошкольная психология и педагогика», Б1Б.29 Психология образования», Б1.Б.26 «Социальная педагогика», Б1.Б.16 «Дошкольное образование» и «Начальное образование») и элективных курсов по физической культуре (Б1.В.ДВ) студентам «2 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:  Спивак И.А., ст. преподаватель.

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

© Мамков О.М., Спивак 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 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 ВО: общекультурные (ОК), профессиональные (ПК), обще профессиональные компетенции (ОПК 7).

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

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-З</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-З</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 докуменацию о ребёнке для обсуждения его проблем на психолого-медико-педагогическом консилиуме образовательной организации

По направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование» ДО,НО

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

В результате освоения дисциплины студент должен иметь базовые знания:

3.1. Знать:

- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

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 физической культуры» составляет – 134 часа

Распределение трудоемкости работы студентов в часах по семестрам:

По направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Психология образования

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоём- кость, /часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Лекции	Теорети- ческий	Метод.- практ.	Учебно- тренир.	Контро- льный		
Элективный курс по физической культуре								
III	68	-	–	2	62	2		Техн. зачет
IV	66	-	-	-	28	2		аттестация
Итого:	134	-	12	12	290	14		

Социальная педагогика

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоём- кость, /часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Лекции	Теорети- ческий	Метод.- практ.	Учебно- тренир.	Контро- льный		
Физическая культура								
III	18	18						аттестация
IV	18	18						аттестация
Итого:	36	36						

Элективный курс по физической культуре								
III	50	-	-	6	42	2		
IV	48	-	-	6	40	2		аттестация
Итого:	98			12	82	4		Техн. зачет
Всего:	134							

Специальная и дошкольная психология и педагогика

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоём- кость, /часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Лекции	Теорети- ческий	Метод.- практ.	Учебно- тренир.	Контро- льный		
Физическая культура								
III	18	18						аттестация
IV	18	18						аттестация
Итого:	36	36						
Элективный курс по физической культуре								
III	54	-	-	6	46	2		
IV	44	-	-	6	36	2		аттестация
Итого:	98			12	82	4		Техн. зачет
Всего:	134							

По направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Дошкольное образование

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоем- кость, /часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Лекции	Теорети- ческий	Метод.- практ.	Учебно- тренир.	Контро- льный		
Физическая культура								
III	18	18						аттестация
IV	18	18						аттестация
Итого:	36	36						
Элективный курс по физической культуре								
III	54	-	-	6	46	2		
IV	54	-	-	6	46	2		аттестация
Итого:	108			12	92	4		Техн. зачет
Всего:	144							

Начальное образование

Семестр	Количество часов							Форма итогового контроля
	Трудоем- кость, /часы	В том числе						
		Аудиторных					Самост. работы	
		Лекции	Теорети- ческий	Метод.- практ.	Учебно- тренир.	Контро- льный		
Физическая культура								
III	18	18						аттестация
IV	18	18						аттестация
Итого:	36	36						
Элективный курс по физической культуре								
III	72	-	-	6	46	2		
IV	94	-	-	6	46	2		аттестация
Итого:	166			12	92	4		Техн. зачет
Всего:	202							

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ разд ела	Наименование разделов, тем	Курс, семестр	Количество часов				
			Всег о	Аудиторная работа			Вне ауд. рабо та (СР)
				Л	ПЗ	Л Р	
1	Лекционный раздел		36	36			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			4			
2	Социально-биологические основы физической культуры.			4			
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья.			4			
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			4			
5	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.			2			
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			4			
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.			4			
8	Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.			4			

9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			2			
10	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.			4			
2	Методико-практический раздел		12				
	1. Общеразвивающие упражнения.	3 семестр			2		
	2. Общая физическая подготовка	3 семестр			2		
	3. Лёгкая атлетика. Специальные упражнения.	3 семестр			1		
	4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	3 семестр			1		
	5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	3 семестр			1		
	6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	3 семестр			1		
	7. Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Лёгкая атлетика.	4 семестр			2		
	8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	4 семестр			1		
	9. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	4 семестр			1		
3	Учебно-тренировочный раздел		11 6				
	1. Легкая атлетика	3 семестр 4 семестр			20 20		
	2. Волейбол	3 семестр 4 семестр			14 14		
	3. Баскетбол	3 семестр 4 семестр			14 12		
	4. Футбол	3 семестр 4 семестр			12 10		
	Вид итогового контроля – технический зачет.						
	ИТОГО		13 4		134		

4.3. Содержание разделов дисциплины:

Лекции:

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. История развития физической культуры. Основы законодательства ПМР о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе.	4	опрос-тест
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.	4	опрос-тест
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	выборочное тестирование .
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	4	опрос-тест
5.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	2	выборочное тестирование .
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт, особенности организации спортивной подготовки в вузе. Спортивная классификация.	4	выборочное тестирование .

	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Краткая характеристика некоторых видов спорта и систем физических упражнений.		
7.	<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.</i> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.	4	опрос-тест
8.	<i>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.</i> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, программ функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4	выборочное тестирование
9.	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</i> Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.	2	опрос-тест
10.	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i> Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров и специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры бакалавров и специалистов, работающих на производстве. Роль будущих бакалавров и специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	4	тестирование
	<i>Итого</i>	36	

Учебно-практический раздел

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия
1	1		1. Легкая атлетика 1.1. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции. 1.2. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции (бег по прямой дистанции). 1.3. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции (техника бега на повороте). 1.4. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт и стартовый разбег). 1.5. Дальнейшее 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. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции (выход с поворота на прямую часть дорожки). 1.9. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции (низкий старт на повороте). 1.10. Дальнейшее обучения техники бега на короткие дистанции (финишный бросок на ленточку). 1.11. Дальнейшее обучения техники эстафетного бега (создать представление об эстафетном беге). 1.12. Дальнейшее обучения техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки). 1.13. Дальнейшее обучения техники эстафетного бега (прохождение коридора). 1.14. Дальнейшее 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. Дальнейшее обучения технике бега на средние и длинные дистанции (техника бега на повороте). 1.16. Дальнейшее обучения технике бега на средние и длинные дистанции (обучение технике высокого старта и стартового ускорения). 1.17. Дальнейшее обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (создать представление о прыжке). 1.18. Дальнейшее обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (обучение технике приземления и отталкивания). 1.19. Дальнейшее 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		2. Волейбол 2.1. Дальнейшее обучения технике приема и передачи двумя руками сверху на месте, в движении, у сетки. 2.2. Дальнейшее обучения технике приема и передачи двумя руками снизу на месте, в движении. 2.3. Дальнейшее обучения технике передачи сверху и снизу в опорном положении.

			2.4. Дальнейшее обучения технике нижней подачи и верхней подачи. 2.5. Дальнейшее обучения технике верхней боковой подачи. 2.6. Дальнейшее обучения технике верхней прямой подачи. 2.7. Дальнейшее обучения технике обманного атакующего удара. 2.8. Дальнейшее обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при передвижениях и выборе места. 2.9. Дальнейшее обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении при подачах, передачах, нападающих ударах. 2.10. Дальнейшее обучения групповым тактическим действиям в нападении – передачи – связи, передачи – нападающие удары. 2.11. Дальнейшее обучение тактическим индивидуальным действиям в защите – выбор места приема и блокирования 2.12. Дальнейшее обучение групповым тактическим действиям в защите – взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов. 2.13. Дальнейшее обучения групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.
3	3		3. Баскетбол 3.1 Дальнейшее обучение техникой владения мячом, (передвижения в сочетании с остановками). 3.2. Дальнейшее обучения технике передачи мяча двумя руками (от груди, сверху, от плеча, снизу). 3.3. Дальнейшее обучения технике передачи одной рукой (сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу). 3.4. Дальнейшее обучения технике ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока). 3.5. Дальнейшее обучение индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение). 3.6. Дальнейшее обучение тактическим групповым действиям в нападении в двойках – заслоны, наведения пересечения; в тройках – восьмерка, треугольник, скрестный выход. 3.7. Дальнейшее обучение тактических командных действий в нападении – «раннее нападение», «быстрый прорыв». 3.8. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям позиционного нападения «нападение через центрального», «нападение без центрального». 3.9. Дальнейшее обучения индивидуальных действий в защите, действие против нападающего без мяча и с мячом. 3.10. Дальнейшее обучение групповых действий игроков в защите, обучение взаимодействию двух и трех игроков. 3.11. Дальнейшее обучение командным действиям в защите – концентрированная защита и рассредоточенная. 3.12. Дальнейшее обучение взаимодействию игроков в зонной защите. 3.13. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по баскетболу.
4	4		4. Футбол 4.1. Дальнейшее обучение технике передач по дистанции (короткая (5-10 м), средняя (10-25 м), длинная (более 25 м)). 4.2. Дальнейшее обучения технике передач по направлению (продольная, поперечная, диагональная). 4.3. Дальнейшее обучение технике передач по траектории (низом, верхом, по дуге).

			4.4. Дальнейшее обучение техники передач по способу выполнения (мягкая, резаная, откидка). 4.5. Дальнейшее обучение групповым действиям в нападении – в парах и тройках. 4.6. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «быстрое нападение». 4.7. Дальнейшее обучение командным тактическим действиям «постепенное нападение». 4.8. Дальнейшее обучение тактике игры в защите персональным и зонным методом. 4.9. Упражнения для оценки спортивно-технической и тактической подготовки студентов по футболу.
5	5		5. Бадминтон 5.1. Дальнейшее обучение технике передвижения (стойки, бег, прыжки, хватка ракетки). 5.2. Дальнейшее обучение жонглированию воланом. 5.3. Обучение технике ударов по волану (сверху, сбоку, снизу). 5.4. Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный). 5.5. Дальнейшее обучение разновидностям нападающих ударов сверху (высокий плоский, высокий далекий) 5.6. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (короткий, высокий, высокий атакующий). 5.7. Дальнейшее обучение технике боковых ударов (плоский удар, плоский атакующий) 5.8. Дальнейшее обучение технике подачи (высокая далекая, короткая) 5.9. Дальнейшее обучение технике подачи (высокой атакующей, плоской). 5.10. Дальнейшее обучение страховке при игре в паре. 5.11. Дальнейшее обучение одиночным и парным взаимодействиям. 5.12. Контрольные упражнения и тесты для оценки технической подготовки.

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 (2курс).

2. Выполнение текущего тестирования по ОФП 3,4 семестр).

3. Выполнение текущего тестирования по СТП (3,4семестр).

4. Выполнение «Обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов» (3, 4семестры).

5. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Примерная тематика рефератов

1. Понятие термина «Спорт», отличие от физической культуры.
2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «Общеразвивающие упражнения».
6. Понятие «Общая физическая подготовка».
7. Первые Олимпийские игры.
8. Развитие и правила баскетбола.
9. XXVIII Олимпийские игры.
10. Студенческие универсиады.

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.	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
вес более 70 кг.	10.35,0	11.20,0	11.55,0	12.40,0	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.	15	12	9	7	5
вес более 85 кг.	12	10	7	4	2
4. Бег 3000м. (мин., сек): вес до 85 кг.	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.00,0
вес более 85 кг.	12.30,0	13.10,0	13.50,0	14.40,0	15.30,0

Тесты проводятся в конце учебного года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

**Тестирование (текущее)
для оценки физических качеств студентов основного
учебного отделения (3,4) семестр**

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. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке (кол-во раз)	20	17	14	11	8
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. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	365	350	325	300	280
5. Тест на выносливость. Бег 500м	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
6. Бег 60 м	9.4	9.7	10.0	10.3	10.6

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. 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
3. Прыжки в длину с разбега	480	460	435	410	390
4 Бег 1000м	3.05	3.20	3.30	3.40	3.50
5. Бег 60 м	7.8	8.1	8.5	8.9	9.3

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов основного учебного отделения (3,4) 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 вперед 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	Передача мяча сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (кол-во раз).	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 м) (кол-во раз).	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

**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

**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	3	2	1	Нет	Нет
		Ж					
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

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь – Ростов на Дону, 2012.
2. Губа В., Никитушкин В., Галлеев В. Легкая атлетика. – М., 2006.
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 (модуля):

Арендуемые «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, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, 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 II группа _201 - 205___ семестр III-IV

Преподаватели, ведущие практические занятия: ст. преподаватель

Гамалицкий К.В., преподаватель Мамков О.М., преподаватель Спивак И.А.

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) <i>(если введена модульно-рейтинговая система)</i>	Количество зачетных единиц / кредитов	
Физическая культура, II курс	Бакалавр		2	
Смежные дисциплины по учебному плану:				
«Основы безопасности жизнедеятельности» «Анатомия», «Возрастная физиология», «Биология».				
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудитор. 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:			57	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ (баллы определяются экспертной оценкой преподавателя от 1 до 10)				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудитор. 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
Участие в соревнованиях			1	10
Участие в спортивных фестивалях, праздниках «день здоровья» и др.			1	10
Публикация в сборниках научных трудов			1	10
		Итого	6	60

**За одно посещенное занятие студент получает 0.5 балла*

Требования к зачету

1. Сдача всех видов тестирования 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.

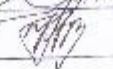
3. Оценочный рейтинг – контроль знаний, умений и навыка студентов 2 курса.

4. Каждое пропущенное без уважительной причины занятие должно обязательно быть отработано без зачисления баллов.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» 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. – преподаватель

Составитель  /Сидяк И.А. – ст. преподаватель

Составитель  /Гамалицкий К.В. – ст. преподаватель

И.о. зав. кафедрой

«Теории и методики физического
воспитания и спорта»



/ Ковалева Р.Е., доцент

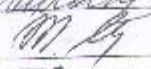
Согласовано:

Зав.кафедрой ПМНО



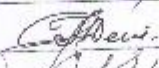
/ Ткачук А.А. к.п.н., доцент

Зав.кафедрой ПисОТ



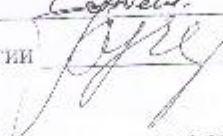
/ Ишенин Т.П. к.п.н., доцент

Зав.кафедрой ДПисМ



/ Гелло Т.А. к.п.н., доцент

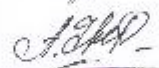
Зав.кафедрой Психологии



/ Жукарянко В.И. к.псих.н. доцент

Декан факультета

«Педагогики и психологии»



/ Васильева Л.И., к.п.н., доцент