

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

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

СОГЛАСОВАНО
/Декан факультета педагогики
и психологии
Васильева И.И.
« 21 » 09 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
В.Ф.
« 21 » 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективные курсы по физической культуре
(по дисциплине)

на 2019/2022 учебный год

Направление подготовки

6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

«Специальная дошкольная педагогика и психология»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

(очная)

Год набора 2019

Тирасполь, 2019 год

Рабочая программа дисциплины элективные курсы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Специальная дошкольная педагогика и психология»

Составители рабочей программы

Старший преподаватель


(подпись)

Спивак И.А.

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

« 19 » 09 2019 г. протокол № 2

Зав. кафедры-разработчика

« 19 » 09 2019 г.

 Ковалева Р.Р.
(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой

« 24 » 09 2019 г.

 Телин Т.А.
(Ф.И.О.)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Элективный курс по физической культуре входит в вариативную часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра (раздел Б1.В.05) и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлен на формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья обучающегося. Способствует расширению и укреплению знаний и навыков по физиологии, педагогике, психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

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

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

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	ИД УК-6.1. Знает: возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД УК-6.2. Умеет: применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития. ИД УК-6.3. Владеет: навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Знает: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии. ИД УК-7.2. Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ИД УК-7.3. Владеет: поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

4. Структура и содержание дисциплины

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

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

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			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Практический раздел		328				
1.2	Гимнастика	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.2	Легкая атлетика	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.3	Волейбол	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 10		
1.4	Баскетбол	1 курс 2 курс 3 курс			25 25 10		

1.5	Футбол	1 курс 2 курс 3 курс			10 10 6		
1.6	Бадминтон	1 курс 2 курс 3 курс			20 20 10		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328				

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

№ п/п	Объ- ем ча- сов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
Практический раздел			
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в арах, с предметами и без).	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции) 30,60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 30,60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	1	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 30,6,1000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по прямой, финиширование) 30,60м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 800,1000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Л/А. Равномерно-переменный бег (Фартлек) 800,1000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	Л/А. Техника бега по пересеченной местности до 1500м	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	3	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками сверху.	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	2	В/Б. Техника игры в защите: прием и передача мяча двумя руками снизу.	Наглядные пособия и технические средства обучения
13.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нападающий удар.	Наглядные пособия и технические средства обучения
14.	2	В/Б. Техника игры в нападении: нижняя прямой подача (ж.), верхняя прямая подача (м.), нижняя боковая подача (м. и ж.).	Наглядные пособия и технические средства обучения
15.	4	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
16.	2	В/Б. Техника игры в защите и нападении: защитная стойка, перемещений, бег с изменением направления и скорости,	Наглядные пособия и технические средства обучения

		остановки, повороты.	
17.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ловля и передача мяча различными способами.	Наглядные пособия и технические средства обучения
18.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек.	Наглядные пособия и технические средства обучения
19.	2	Б/Б. Техника игры в нападении: ведение два шага бросок. Броски мяча в кольцо с различных точек. П./и. с элементами б/б.	Наглядные пособия и технические средства обучения
20.	2	Б/Б. Техника игры в защите и нападении: отбор мяча, заслоны. Броски мяча в кольцо с различных точек.	Наглядные пособия и технические средства обучения
21.	3	Б/Б. Техника игры в нападении: штрафной бросок. Учебная игра.	Наглядные пособия и технические средства обучения
22.	2/2	Ф/Б. Техника игры в защите и нападении: стойки и передвижения футболиста – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: стойки, хват ракетки, техника передвижений – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
23.	1/2	Ф/Б. Техника игры в нападении: остановка и ведение мяча различными способами – м. Б/т. Техника игры в защите и нападении: подача и прием волана – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
24.	1/2	Ф/Б. Техника игры в нападении: удар по неподвижному мячу внутрен- ней 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.	Наглядные пособия и технические средства обучения
25.	1/2	В/Б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
26.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тес- тирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
68			

Практический и контрольный разделы – 2 семестр

№ п/п	Объ- ем часов	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения, атлетическая гимнастика – м.; степ-аэробика – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения

5.	4	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в поле- те.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	1/2	Ф./б. Техника игры вратаря: стойка и перемещение вратаря, игра на линии, ловля, отбивание мяча, Б/т. Техника и тактика игры под сеткой и на задней линии.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	1/2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведение и передача мяча, взаимодействие 2-х, 3-х игроков Б/т. Техника и тактика игры в паре.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	3/6	Владение мячом, учебная игра: футбол и бадминтон.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	12	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	66		

II курс

Практический и контрольный разделы – 3 семестр

№ п/	Объ- ем часов	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
1.	13	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Изучение	Наглядные пособия и технические средства обучения
		комплекса ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в парах, с предметами и без).	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/А. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиши- рование) 60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/А. Техника низкого старта в беге на короткие дистанции (спринт) 60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Л/А. Техника бега по виражу, выход на прямую 60,100м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Л/А. Техника высокого старта и бега на средние дистанции 60,100м	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Л/А. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении, в коридоре, эстафетный бег 4x100, 8x50м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
	2	Л/а. равномерно-переменный бег (Фартлек) 60,100м	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	1	Л/а. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование 2000м.	Наглядные пособия и технические средства обучения

8.	3	В/б. Техника игры в нападении и защите: прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой, нижней боковой и верхней прямой подачи, нападающего удара.	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	В/б. Техника приема мяча после подачи (доводка). Учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	В/б. Техника одиночного блока. Учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	6	В/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	2	Б/б. Тактика игры в защите: личная, зонная и смешанная защита. Учебная игра.	Наглядные пособия и технические средства обучения
13.	2	Б/б. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
14.	9	Б/б. Техника владения мячом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
15.	1/2	Ф./б. Тактические действия вратаря: выбор позиции в воротах, взаимодействие с защитниками, начало атаки – м. Б/т. Техника и тактика игры в паре – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
16.	1/2	Ф/б. Техника игры в нападении: ведения мяча с изменением скорости и направления движения, взаимодействие 2-х, 3-х игроков, отбора мяча во время передач, приема и ведения. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра	Наглядные пособия и технические средства обучения
17.	3/6	Ф/б. Техника владения мячом, воланом, учебная игра – м. Б/т. Техника владения воланом, учебная игра. Оздоровительная аэробика – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
18.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	68		

Практический и контрольный разделы – 4 семестр

№ п/п	Объ-ем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	12	Гимнастика. Прикладные упражнения: ходьба, бег, беговые упражнения атлетическая гимнастика – м.; хореография, степ-аэробика – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Л/а. Техника бега на средние дистанции: по мягкому грунту.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Л/а. Равномерно-переменный бег до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	3	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения

5.	3	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Л/а. Техника эстафетного бега: прием и передача эстафетной палочки в коридоре, эстафетный бег: 4x100, 8x50м.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	5/10	Владение мячом, учебная игра: – футбол (атлетическая гимнастика) – м; – бадминтон (оздоровительная аэробика) – ж.	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	12	В/б. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	12	Б/б. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	66		

III курс Практический и контрольный разделы – 5 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		Девушки	
1.	2	Комплекс для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Комплекс для развития силы мышц пояса нижних конечностей.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса и спины.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Комплекс оздоровительной аэробики.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Комплекс стэп-аэробики.	Наглядные пособия и технические средства обучения
6.	2	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг, калланетика)	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Основы хореографии	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	2	Нетрадиционные виды гимнастики (йога)	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	Л/а. Кроссовая подготовка до 3км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	2	Подвижные игры, эстафеты	Наглядные пособия

			и технические средства обучения
12.	6	С/и. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
13.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	30		Наглядные пособия и технические средства обучения
Юноши			
1.	2	Комплекс для развития силы грудных и широчайших мышц спины.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2.	2	Комплекс для развития силы трёхглавой и двуглавой мышц плеча.	Наглядные пособия и технические средства обучения
3.	2	Комплекс для развития силы мышц брюшного пресса.	Наглядные пособия и технические средства обучения
4.	2	Комплекс для развития передней и задней поверхности бедра.	Наглядные пособия и технические средства обучения
5.	2	Комплекс для развития дельтовидных мышц.	Наглядные пособия и технические средства обучения
7.	2	Комплекс упражнений для развития гибкости (стретчинг)	Наглядные пособия и технические средства обучения
8.	2	Комплекс упражнений для развития физических качеств: в парах, с отягощением,	Наглядные пособия и технические средства обучения
9.	4	Л/а. Кроссовая подготовка до 3 км.	Наглядные пособия и технические средства обучения
10.	2	Подвижные игры, эстафеты	Наглядные пособия и технические средства обучения
11.	8	Владение мячом, учебная игра (баскетбол, волейбол, футбол).	Наглядные пособия и технические средства обучения
12.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	30		

Практический и контрольный разделы – 6 семестр

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

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

			средства обучения
10.	4	Контроль и систематизация полученных знаний и двигательного тестирования обучающихся	Наглядные пособия и технические средства обучения
	66		

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература:						
1	Физическая культура. Учебное пособие для студентов – Ростов-на-Дону	Евсеев Ю.Н.	2002.		+	Кафедра ТиМФВиС
2	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», Москва	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	2004		+	Кафедра ТиМФВиС
Дополнительная литература:						
1	Спортивные игры. Москва	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Губа В.,	2004		+	Кафедра ТиМФВиС
2	Легкая атлетика. Москва	Никитушкин В., Галлеев В.	2006.		+	Кафедра ТиМФВиС
Итого по дисциплине: % печатных изданий <u>0</u>; % электронных <u>100</u>						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий.

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

арендуемая территория ГУ «РЦОП»

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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Рефераты для студентов временно освобожденных по состоянию здоровья:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни обучающихся.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
7. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.

8. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.
9. История развития и правила в волейболе.
10. Национальные виды спорта.
11. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
12. Массовый спорт. Его цели и задачи.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1-3 группа _____ семестр I-II- III-IV-V-VI
 Преподаватели, ведущие практические занятия: доцент Ковалева Р.Е., старший преподаватель Спивак И.А.
 Кафедра: «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Наименование дисциплины / курса	Уровень// ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплин. в раб. учеб. плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Элективные курсы по физической культуре	бакалавриат	Б1.В.05	2		
Смежные дисциплины по учебному плану:					
Предшествующие: анатомия, физиология, физика.					
Последующие: безопасность жизнедеятельности.					
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ (входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)					
Тема, задание или мероприятие входного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов	
Физическая подготовленность	тестирование	А			
1. Бег 100м (сек) 2. Прыжок в длину с места (см) 3. Поднимание и опускание туловища (ко-во раз) (д) Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (ю) 4. Бег 2000м. (мин., сек) (д) Бег 3000м. (мин. сек.) (ю)			1	3	
Итого:			1	3	
БАЗОВЫЙ (проверка знаний и умений по дисциплине)					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов	
Учебно-практические					
1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: (ж), (м)	тестирование		1	3	
2. Тест Купера 6 мин. (м, ж)	тестирование		1	3	
3. Наклон вперед из положения стоя (м, ж)	тестирование		1	3	

4. Техника выполнения передач 2-мя руками сверху, снизу (в/б)	тестирование		1	3
5. Техника выполнения передач, ведения, штрафных бросков (б/б).	тестирование		1	3
6. Техника выполнения жонглирования воланом на месте и в движении (бадминтон) – ж. Техника ведения и ударов по мячу (ф/б) – м.	тестирование		1	3
ИТОГО			6	18
Контроль остаточных знаний				
1. Основные правила игры в ф/б, в/б, б/б, бадминтон.	опрос		1	3
2. Правила: бега на 100м, прыжков в длину с разбега.	опрос		1	3
Посещение занятий			51	64
Итого:			53	70
ВСЕГО			60	100
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудит.	Миним. кол-во баллов	Максим. кол-во баллов
Участие в научно-практических студенческих конференциях			10	20
Занятие в спортивной секции			5	15
Участие в спортивных соревнованиях, фестивалях, праздниках «День здоровья» и др.			5	15
Написание и защита реферативных работ			5	10
Выполнение теоретических заданий			5	10
Публикации в сборниках научных трудов.			10	20
Итого:			40	90

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

Требования к 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**.