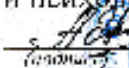


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

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

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета педагогики
и психологии

 Васильева И.И.

« 24 » 09 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

 Гуля В.Ф.

« 24 » 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективный курс по физической культуре
(по специальности)

на 2019/2022 учебный год

Направление подготовки

6.44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль подготовки

«Начальное образование»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

(очная)

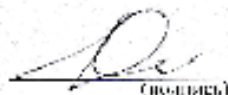
Год набора 2019

Тирасполь, 2019 год

Рабочая программа дисциплины элективный курс по физической культуре **разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03.01 Педагогическое образование** основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю подготовки «Начальное образование»

Составители рабочей программы

Старший преподаватель


(подпись)

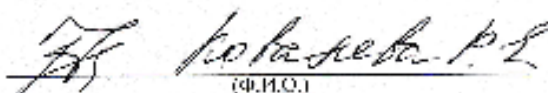
Спивак И.А.

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

« 19 » 09 2019 г. протокол № 2

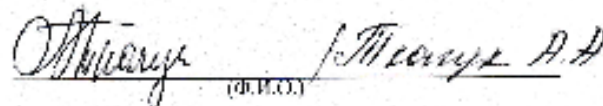
Зав. кафедры-разработчика

« 19 » 09 2019 г.


(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой

« 24 » 09 2019 г.


(Ф.И.О.)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Элективные курсы по физической культуре входит в вариативную часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра (раздел Б1.В.10) 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: 6.44.03.01 Педагогическое образование профиль «Начальное образование» 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)	Лаборатор ных 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
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 __0__ ; % электронных __100__						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

арендуемая территория ГУ «РЦОП»

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

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Рефераты для студентов временно освобожденных по состоянию здоровья:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
2. Основы здорового образа жизни обучающихся.
3. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая

физическая подготовка в системе физического воспитания.

6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

7. Средства физической культуры и регулирование работоспособности.

8. Основы методики самостоятельных занятий. Физическими упражнениями.

9. История развития и правила в волейболе.

10. Национальные виды спорта.

11. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

12. Массовый спорт. Его цели и задачи.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1-3 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.10	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.