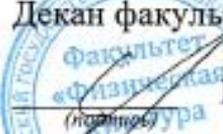


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

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

СОГЛАСОВАНО*
Декан факультета педагогики
и психологии

(подпись) Васильева Л.И.
«21» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

(подпись) Гуцу В.Ф.
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективные курсы по физической культуре
(по дисциплине)

на 2019-2020 учебный год

на 2020-2021 учебный год

на 2021-2022 учебный год

Направление подготовки

6.44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

«Начальное образование»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

(заочная)

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

Доцент



(подпись)

Мыцыков Н.В..

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

« 19 » 09 2019 г. протокол № 2

Зав. кафедрой-разработчика

« 19 » 09 20 19 г.



(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой

« ___ » _____ 20 ___ г.



(Ф.И.О.)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование, приобретение основ теоретических и методических занятий, обеспечивающих гарантийное, самостоятельное использование средств, форм и методов.

Задачи:

- 1.Формирование основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 2.Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- 3.Содействие гармоническому физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- 4.Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- 5.Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и умения применять их в различных по сложности условиях;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» представляет важнейший компонент целостного развития личности. «Элективные курсы по физической культуре» принадлежит к числу дисциплин вариативной части (Б1.В.10) и имеет логическую связь с дисциплиной базовой части «Физическая культура»

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:

Код компетенции	Формулировка компетенции <i>согласно ФГОС-3+</i>	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД УК-6.1. Определяет свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели ИД УК-6.2. Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 1.значение физической культуры в формировании общей культуры личности

приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

2. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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				Самостоятельная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
I	68	2	2	-	-	66	
II	66	2	-	-	2	60	Зачет 4
III	68	-	-	-	-	68	
IV	66	4	-	4	-	58	Зачет 4
V	30	-	-	-	-	30	
VI	30	4	-	4	-	22	Зачет 4
Итого:	328	328	-	328	-	304	12

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	
			328				
1.2	Гимнастика	1 курс 2 курс 3 курс		2			

1.2	Легкая атлетика	1 курс 2 курс 3 курс			2		
1.3	Волейбол	1 курс 2 курс 3 курс			2		
1.4	Баскетбол	1 курс 2 курс 3 курс			2		
1.5	Футбол	1 курс 2 курс 3 курс			2		
1.6	Бадминтон	1 курс 2 курс 3 курс			2		
Вид итогового контроля – зачет.							
ИТОГО			328	2	10		

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции – 1 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	1	2	Гимнастика. Передвижения в строю, смыкания, размыкания. Методика составления комплексов ОРУ (на месте, в движении, у опоры, в араx, с предметами и без).	
Всего:		2		

Практический и контрольный разделы – 2 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1.	1	Л/а. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции.	Наглядные пособия и технические средства обучения
2	1	Л/а. Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»: отталкивание, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете.	Наглядные пособия и технические средства обучения
	4		

II курс

Практический и контрольный разделы – 4 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	Б/б. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения
2	2	В/б. Техника владения мячом, учебные игры	Наглядные пособия и технические средства обучения

	4	
--	----------	--

III курс
Практический и контрольный разделы – 6 семестр

№ п/п	Объем часов	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
1	2	Владение мячом, учебная игра (бадминтон).	Наглядные пособия и технические средства обучения
2	2	Спортивные игры (футбол). Учебные игры.	Наглядные пособия и технические средства обучения
	4		

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС)

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1	1	Гимнастика	40
1	2	Легкая атлетика	40
1	3	Волейбол	40
1	4	Баскетбол	40
1	5	Футбол	40
1	6	Бадминтон	40
	7	Подготовка к зачету	64
		Итого:	304

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	Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.	2004		+	Кафедра ТиМФВиС

	предмету «Физическая культура», Москва					
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:

Аудитории для проведения лекционных и практических (семинарских) занятий ПГУ им Т.Г. Шевченко с кафедральной учебно-методической литературой (собственность преподавателей, переданная кафедре).

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по отдельным вопросам, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс – I-III. Группа – _____, семестр – 1,2,3,4,5,6.

Преподаватель, лектор: Мыщыков Н.В., доцент

Преподаватель, ведущий практические занятия: Мыщыков Н.В., доцент

Кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта».

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования докладов, защиты рефератов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: устное собеседование с преподавателем по темам пропущенных практических занятий, обязательное выполнение внеаудиторных письменных работ.