

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 Л.И.

«25» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

Гуцу В.Ф.

«25» 09 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективные курсы по физической культуре
(по дисциплине)

на 2018-2019 учебный год

на 2019-2020 учебный год

на 2020-2021 учебный год

Направление подготовки

6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

«Социальная педагогика»

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

(заочная)

Год набора **2018**

Тирасполь, 2018 год

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для обучающихся I-III курса факультета ПиП. / Сост. Мыцыков Н.В. – Тирасполь: ГОУ ВО «ПГУ им. Т.Г. Шевченко», 2018. – 20 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части цикла дисциплин предметной подготовки (Б1.В.21) обучающихся «1-3 курса» заочной формы обучения.

Рабочая программа составлена с учетом Государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки утвержденного министерством образования и науки РФ: – 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» профиль «Социальная педагогика».

Составители рабочей программы

Доцент



(подпись)

Мыцыков Н.В..

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.
- 5) Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Элективный курс по физической культуре входит в вариативную часть Основных Государственных образовательных стандартов высшего образования третьего поколения в подготовке бакалавра (раздел Б1.В.21) 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: 6.44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль «Социальная педагогика» приведенных в таблице ниже:

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

В результате освоения дисциплин обучающийся должен знать:

- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
 - факторы, определяющие здоровье человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - методы, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила самоконтроля и основы техники безопасности на занятиях;
- уметь:

- развивать и совершенствовать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и воздействиям внешней среды;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение 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				Самостоятель ная 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	Зачет4
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 арах, 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
	2		

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	Объ- ем ча- сов	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
	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: Мыцыков Н.В., доцент

Преподаватель, ведущий практические занятия: Мыцыков 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.

Рабочая учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» профиль «Социальная педагогика».

Составитель  / Мыщиков Н.В., доцент

Зав. кафедрой теории
и методики физического
воспитания и спорта  / Ковалева Р.Е., к.п.н., доцент

Согласовано:

/ Зав. кафедрой ПисОТ  / Жолтяк Е.В., к.п.н., доцент

/ Декан факультета
«Педагогика и психологии»  / Васильева Л.И., к.п.н., доцент