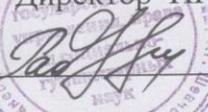


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИТ УП и СГН

Бобкова Е.М.
« 21 » сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

Гуд В.Ф.
« 26 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективный курс по физической культуре

(по дисциплине (модулю))

на 2020/2023 учебный год

Направление подготовки:

6.44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Музыкальное образование

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

заочная

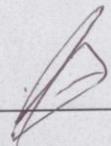
Год набора **2020**

Тирасполь, 2020 год

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО №121 от 22.02.2018 по направлению подготовки 6.44.03.01 Педагогическое образование и очной профессиональной образовательной программы (учебного плана филиала) подготовки «Музыкальное образование».

Составитель рабочей программы

Доцент кафедры гимнастики
и спортивных единоборств



Романюк Т.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств «10» сентября 2020 г., протокол № 2

Зав. кафедры-разработчика

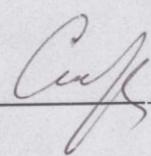
« 10 » сентября 20 20 г.



Абрамов

Зав. выпускающей кафедры

« 21 » сентября 20 20 г.



Сизенева

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективный курс 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 и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к установке на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение знаниями научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Элективный курс по физической культуре (Б1.О.13) относится к дисциплинам обязательной части ОПОП и учебного плана бакалавриата по направлению «Педагогическое образование», профиль «Музыкальное образование».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережения)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ИД УК-6.1 знает принципы образования в течение всей жизни; ИД УК-6.2 умеет планировать рабочее и свободное время; ИД УК-6.3 эффективно использует время для организации самообразования и реализации траектории саморазвития; ИД УК-6.4 демонстрирует заинтересованность в профессиональном и личностном росте;
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1 понимает значение физической подготовленности организма для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; ИД УК-7.2 умеет рационально распределять и использовать собственные физические ресурсы для осуществления профессиональной деятельности; ИД УК-7.3 владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности

4. Структура и содержание дисциплины**4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:**

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудо-емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практич. занятия (ПЗ)	Лаб. занят. (ЛЗ)		
I	68	2	2	-	-	66	
II	66	2	-	2	-	60	Зачет 4
Итого 1 курс:	134	4	2	2	-	126	Зачет 4
III	68	-	-	-	-	68	
IV	66	4	-	4	-	58	Зачет 4
Итого 2 курс:	134	4	-	4	-	126	Зачет 4
V	30	-	-	-	-	30	
VI	30	4	-	4	-	22	Зачет 4
Итого 3 курс:	60	4	-	4	-	52	Зачет 4
ВСЕГО	328	12	2	10	-	304	12

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов I-3 курса заочного обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		1			
1.1	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.					12
1.2	Организационно-правовые основы физической культуры					4
2	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья		1			
2.1	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.					12

2.2	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка					12
2.3	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания.					24
2.4	Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.					16
2.5	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как основное условие здорового образа жизни.					12
2.6	Методика составления комплексов оздоровительной направленности (утренней-игиенической гимнастики, аэробики и т.д.). Использование музыкального сопровождения.					16
2.7	Методика составления комплекса по атлетической гимнастике для начинающих (развитие силы и объёма мышц). Методика применения упражнений с отягощением					8
3	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания			1		
3.1	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания					12
3.2	Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка					12
3.3	Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта					12
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями			0,5		
4.1	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Виды диагностики, ее цели и задачи.					12
4.2	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность					8
4.3	Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля					8
4.4	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля					12

5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи					6
5.1	Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов					12
6	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка)			0,5		16
7	Методика составления комплексов гигиенической гимнастики и методика проведения корригирующей гимнастики для глаз, комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки			1		28
8	Методика составления комплексов физических упражнений без предметов. Изучение и выполнение комплекса ОРУ			1		12
9	Методика составления комплексов физических упражнений с предметами. Изучение и выполнение комплекса ОРУ с предметами (обручи, мячи, скакалки и т.д.)			0,5		10
10	Методика организации мест занятий для подвижных и спортивных игр (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол и т.д.)			0,5		2
11	Строевые и прикладные упражнения.			0,5		12
12	Хореографические упражнения. Равновесия. Повороты. Танцевальные упражнения.			0,5		8
13	Упражнения на гимнастических снарядах (маленьком бревне h=50 см, брусьях, перекладине)			0,5		
14	Акробатические упражнения			0,5		
15	Прикладные упражнения			1		
16	Упражнения для развития физических качеств. Упражнения ОФП			1		2
17	Организация и проведение соревнований по разным видам спорта (организационный комитет, главная судейская коллегия, положение о соревнованиях)			1		4
	ВСЕГО	328	2	10		304

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/п	Номер раздела дисцип-ы	Объем часов	Тема лекционных занятий	Учебно-наглядные пособия
1.	1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Учебник «Физическая

2.	2	1	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	культура»
ИТОГО		2		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических занятий	Учебно-наглядные пособия
1	11, 12, 13, 16	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Строевые приемы. 3. Техника выполнения гимнастического, острого, высокого, приставного и широкого шагов, скрестного, переменного, перекатного пружинного шагов. 4. Координационные упражнения (гимнастический шаг и упражнения для рук и т.п.) в малых подгруппах. 5. Ознакомление с позициями рук и ног. 6. Обучение технике выполнения приземлений. Техника выполнения разных видов бега. 7. Обучение технике выполнения танцевальных шагов: галопа и польки. 8. Упражнения на бревне (ходьба на носках (спиной вперед, продольно, с различными движениями руками), ходьба выпадами, поворот кругом на двух переступанием, скрестный поворот). 9. ОФП (упражнения для развития силы рук, живота, спины, статической выносливости мышц туловища). 	<p>Инструкция по ТБ (технике безопасности) Учебник: «Физическая культура» Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание» Учебник «Гимнастика и методика преподавания»</p>
2	8, 11, 12, 14, 16	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые приемы: построение и перестроение на месте. Передвижения (движение в обход, противоходом). 2. Специальные упражнения художественной гимнастики: пружинные движения; волнообразные движения; маховые движения. 3. Элементы классического танца. Обучение технике выполнения вальсового шага в разных направлениях и по квадрату. 4. Обучение технике выполнения упражнений из комплекса ОРУ №1. Методические указания к организации и проведению комплекса ОРУ №1. 5. Акробатические упражнения (техника выполнения): группировка, перекаты, разнообразные кувырки) (по возможности студентов). Стойки: на лопатках, голове и руках (согнув ноги). Перевороты. 6. Составление и выполнение акробатической комбинации из изученных упражнений. 7. ОФП (упражнения для развития статической выносливости мышц туловища, гибкости). 	<p>Учебник «Гимнастика и методика преподавания»</p> <p>Учебно-методическое пособие «Музыкально-ритмическое воспитание» Учебник: «Физическая культура»</p>
3	6, 8, 11, 12, 13, 16	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Строевые приемы, построение и перестроение на месте. Передвижения (движение по диагонали и змейкой). 3. Проведение комплекса ОРУ №1 (поточным способом). 4. Методика составления комплексов упражнений в 	<p>Учебник «Гимнастика и методика преподавания»</p> <p>Учебник:</p>

			различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка) 5. Ознакомление с техникой выполнения прикладных упражнений. 6. Упражнения в висах и упорах на перекладине или брусьях. 7. Преодоление полосы препятствий с использованием упражнений ОФП.	«Физическая культура»
4	7, 11, 16	2	1. Строевые приемы. Передвижения (движение по диагонали и змейкой). 2. Методика составления комплексов гигиенической гимнастики и методика проведения корригирующей гимнастики для глаз, комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки. 3. Проведение комплекса ОРУ №2 с музыкальным сопровождением. 4. Упражнения для развития физических качеств с использованием метода круговой тренировки.	Учебник: «Физическая культура» Учебник «Гимнастика»
5	9, 11, 12, 16	2	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Передвижения и перестроения в движении в разных видах ходьбы, бега, прыжков, танцевальных шагов. 3. Методика составления комплексов физических упражнений с предметами. Изучение и выполнение комплекса ОРУ с предметами (обручи, мячи, скакалки и т.д.) 4. ОФП (упражнения для развития силы и гибкости по методу круговой тренировки). 5. Упражнение на формирование устойчивого приземления. 6. Преодоление полосы препятствий с использованием прикладных упражнений и упражнений ОФП.	Учебник: «Физическая культура» Учебник «Гимнастика и методика преподавания»
ИТОГО		10		

Задания для самостоятельной работы студентов

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1.1	1	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	6
1.1	2	Реферативная работа на тему: «Мой любимый вид спорта»	6
1.2	3	Организационно-правовые основы физической культуры	4
2.1	4	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	12
2.2	5	Направленность поведения человека на обеспечение	12

		собственного здоровья, его самооценка	
2.3	6	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания.	12
2.3	7	Составить и записать режим дня студента (с использованием основ режима труда, отдыха, организацией сна, режима питания и т.д.)	12
2.4	8	Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.	16
2.5	9	Физическое самовоспитание и самосовершенствование как основное условие здорового образа жизни.	12
2.6	10	Методика составления комплексов оздоровительной направленности (утренней-игиенической гимнастики, аэробики и т.д.). Использования музыкального сопровождения.	8
2.6	11	Подобрать музыкальное сопровождение для выполнения комплексов разной направленности (по заданию)	8
2.7	12	Методика составления комплекса по атлетической гимнастике для начинающих (развитие силы и объёма мышц). Методика применения упражнений с отягощением	8
3.1	13	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания	12
3.2	14	Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	12
3.3	15	Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	12
4.1	16	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Виды диагностики, ее цели и задачи.	12
4.1	17	Функциональные пробы и тесты. Определение ИМТ. Методика подсчета ЧСС.	2
4.2	18	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность	8
4.3	19	Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля	8
4.4	20	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля	12
5.	21	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи	6
5.1	22	Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов	4
6	23	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка)	2

6	24	Составить и показать комплекс утренней гигиенической гимнастики	4
6	25	Составить и показать комплексы упражнений в различных видах производственной гимнастики их в течение рабочего дня (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка)	4
7	26	Методика составления комплексов гигиенической гимнастики и методика проведения корригирующей гимнастики для глаз, комплекс упражнений для коррекции и формирования правильной осанки	6
7, 8	27	Составить и показать комплексы упражнений разной направленности: для развития ФК, для коррекции телосложения, корригирующей направленности с предметами и без и т.д. (по заданию преподавателя)	8
8	28	Методика составления комплексов физических упражнений без предметов. Изучение и выполнение комплекса ОРУ	10
9	29	Методика составления комплексов физических упражнений с предметами. Изучение и выполнение комплекса ОРУ с предметами (обручи, мячи, скакалки и т.д.)	10
10	30	Методика организации мест занятий для подвижных и спортивных игр (футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол и т.д.)	2
11	31	Строевые приемы. Разновидности ходьбы и бега.	12
12	32	Хореографические упражнения. Равновесия. Повороты. Танцевальные упражнения.	8
17	33	Организация и проведение соревнований по разным видам спорта (организационный комитет, главная судейская коллегия, положение о соревнованиях)	4
16	34	Подобрать и показать 3-4 упражнения для развития одного из физических качеств (силы, координации движений, гибкости и т.д.).	14
1-17	35	Подготовка к выполнению двигательных заданий	14
8	36	Изучить технику выполнения упражнений из комплекса №1-3. Уметь выполнить в разных темпах.	2
ИТОГО			304

5. В программе тематика курсовых работ для студентов 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 студента: Учебник	В.И. Ильинича	М.: Гардарики, 2000.	-	Электронная версия	http://elar.urfu.ru
2	Физическая культура: Учеб. пособие.	Евсеев Ю.И.	Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.		Электронная версия	https://www.twirpx.com/file/1415222/
3	Физическая культура. Курс лекций: Учебное пособие для студентов ВУЗа	Р.Е. Ковалева	Тирасполь, 2010.	Библ-ка ПГУ (5), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Физическая культура.	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
5	Диагностика и коррекция соматического здоровья	В.И.Бондин В.А. Каплиев	Тирасполь: Ликрис, 2009	Библ-ка ПГУ (3), Кафедра ГИСЕ		
6	Художественная гимнастика в школе: Уч.-мет. пособие	Романюк Т.В. Абрамова Е.С.	Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2011.	Библ-ка ПГУ (74), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
7	Оздоровительная классическая аэробика. Учебное пособие	Е.О.Ковшура	Ростов нД, 2013	-	Электронная версия	https://www.abirint.ru/books/376058/
8	Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие.	Т. Н. Шутова, О. В. Везеницин, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров	Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016.	-	Электронная версия	https://www.rea.ru
9	Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие.	Романюк Т.В.	Тирасполь, 2008.	Библ-ка ПГУ (13), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
10	Нетрадиционные виды гимнастики: учебное пособие для студентов ВУЗа	Р.Е.Ковалева	Тирасполь, 2010	Библ-ка ПГУ (3), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ и Сайт ПГУ Страничка ФКиС
11	Организация и проведение соревнований и по	Ю.Н. Емельянова, Т.Н. Тимуш,	Тирасполь, 2008.	Библ-ка ПГУ,	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС

	спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Учебно-методическое пособие	Е.Б. Полищук, С.В. Радионов				
12	Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры/–	Под ред. В.М.Смоленского.	Изд. 3-е, перераб., доп.– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с., ил.	Библ-ка ПГУ (3), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
Дополнительная литература						
1	Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений	Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова	М.:Издательский центр«Академия», 2001, 2008.	Библ-ка ПГУ (2), Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
2	Гимнастика: учебник . – 3-е изд., перераб. и доп. – (Бакалавриат).	В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов.	М.: КНОРУС, 2013. – 312 с.	1 Кафедра ГИСЕ	Электронная версия	Кафедра ГИСЕ
3	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
4	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
5	Профессиональная направленность физического воспитания	Виленский М.Я., Сафин Р.С.	М.: Высшая школа, 1989.		Электронная версия	http://www.ebibliophil.ro/carte/
6	Бадминтон и настольный теннис в системе физического воспитания	Полищук Е.Б., Емельянова Ю.Н.–	Тирасполь, 2009.	Библ-ка ПГУ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
7	Легкая атлетика.-	Жилкин А.И., В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук	М.:Издательский центр «Академия» 2008г.		Электронная версия	http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_bibli_o_Zhilkin
8	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
9	Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
10	Практикум по баскетболу. Учебно-методическое пособие.	Ю.Н. Емельянова, О.А. Хмырова, А.А. Курьлёв	Тирасполь, 2010.	Библ-ка ПГУ	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС
Итого по дисциплине: 48 % печатных изданий; 96 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: Сайт ПГУ, страничка ФК и С, <http://sport.spsu.ru/biblioteka>, <http://fizkultura-na5.ru>, <http://www.fizkultura.ru>.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

По дисциплине имеются тексты лекций, поурочные планы практических занятий, бланки заданий для самостоятельного изучения, фонд оценочных средств.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией.

Практические занятия по дисциплине проходят на: республиканском стадионе (арендуемая территория ГУ «РЦОП»). Территория включает беговые дорожки, сектор для прыжков в длину с разбега, открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол), гимнастический городок. Частично используется спортивный гимнастический зал корпуса «А» (оснащенный гимнастическими снарядами, музыкальным оборудованием, спортивным инвентарем и оборудованием).

8. Методические рекомендации по организации изучаемой дисциплины

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине «Элективный курс по физической культуре» являются лекционные и практические занятия, содержание которых направлено на овладение общекультурной компетенции будущих бакалавров. Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая в *процессе практических занятий направлена на освоение техники выполнения программных упражнений, приобретение специальных знаний, умений и навыков.*

Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает подготовку к выполнению практических заданий, контрольных тестов; взаимопомощи и работе в группе (от 3 и более студентов).

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: конспектирование и сдача (устная или письменная) пропущенной темы занятия (-ий) преподавателю, согласно графика индивидуальной работы со студентами.