

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff6791f2805da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности
« 10 » 06 2020 г
Начальник управления 
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель 
/Г.Е. Суслин/



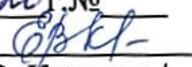
Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту (общая физическая
подготовка, специальная физическая подготовка)

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 
Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Зав. кафедрой 
/ В.А. Иванов /

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Иванов В.А., кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», утвержденного приказом от 22.02.2018 г. №121

Год начала подготовки 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые обучения.....	4	результаты
2. Место дисциплины в структуре программы.....	5	образовательной
3. Объем и дисциплины.....	5	содержание
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8	
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10	
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	15	обеспечение
7. Методические указания по дисциплины.....	16	освоению
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16	
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16	

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания базовых видов спорта, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных, общепедагогических и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование, Профиль подготовки "Физическая культура и дополнительное образование"

Задачи дисциплины:

Овладение методиками преподавания базовых видов спорта: спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастики, плавания, туризма;
Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» входит в базовую часть Б1.О.11. "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата направления подготовки 44.03.05– Педагогическое образование, Профиль подготовки "Физическая культура и дополнительное образование" и является обязательной для изучения в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения таких дисциплин базового блока, как анатомия, биохимия, физиология, теория и методика физической культуры.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения методики обучения предмету «Физическая культура».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	
Объем дисциплины в часах	328
Контактная работа:	302,6
Лекции	
Практические занятия	302
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,6
Зачет/зачет с оценкой	0,6
Самостоятельная работа	2
Контроль	23,3

- для очной формы обучения зачет в 2,4,6 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Практические занятия (час)
общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка)	
Раздел I. ОФП, Методы и средства	164
Тема 1. ОФП в физическом воспитании обучающихся на этапе начального, основного, среднего образования.	56
Тема 2. Формы проведения занятий по ОФП в общеобразовательной организации.	56
Тема 3. Методика проведения уроков по ОФП в различных образовательных организациях.	52
Раздел 2. СФП методы и средства	164
Тема 1 СФП в физическом воспитании обучающихся на этапе начального, основного, среднего образования.	56
Тема 2. Формы проведения занятий СФП в общеобразовательной организации.	56
Тема 3. Методика проведения уроков по ОФП в различных образовательных организациях.	52
Итого	328

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Средства физического воспитания	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	0,5	Подготовка конспекта	Лит.источники и:4 (Доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений	Конспект УТЗ самостоятельное проведение УТЗ
	Специальные упражнения	0,5	Составление комплексов специально-подготовительных и подводящих упражнений Подготовка конспекта	Лит.источники: 4,6 (Доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений	Конспект УТЗ Самостоятельное проведение УТЗ
Формирование профессиональных умений	Составление плана-конспекта общей и специальной части разминки (подготовительной части занятия)	1	План-конспект УТЗ	Лит.источники: 2,4,5 (Доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Предоставление конспектов УТЗ Самостоятельное проведение УТЗ
	Подвижные игры для развития двигательных качеств средствами базовых видов спорта	1	Подготовка доклада	Лит.источники: 2,5 (Доп. Лит.)	Представление доклада
	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части занятия	1	План-конспект УТЗ	Лит.источники: 2 (доп. Лит.) УММ: Комплексы упражнений; методические рекомендации по составлению плана-конспекта урока	Конспект УТЗ Самостоятельное проведение УТЗ

5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства воспитания ОФП, СФП; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать методики для организации и проведения занятий по ОФП, СФП 	<p>текущий контроль: устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ</p> <p>промежуточная аттестация – зачет</p>	41-60б.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства воспитания ОФП, СФП; <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать методики для организации и проведения занятий по ОФП, СФП <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией; - навыками проведения занятий по ОФП, СФП 	<p>текущий контроль: устный, письменный ответ, доклад, план-конспект УТЗ</p> <p>промежуточная аттестация –</p>	61-100б.

			- методами предупреждения травматизма при проведении спортивных занятий.	зачет	
--	--	--	--	-------	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

Критерий оценивания устных ответов.

Оценка	Требования к критерию
5	<ul style="list-style-type: none">- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;- излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none">- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;- излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Критерии оценивания письменных ответов.

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
«2»	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

За один письменный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла - «4»

0.25 балла - «3»

0 баллов - «2»

Критерии оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		14

Оценка «5» - от 11 до 14 баллов, что соответствует 3 баллам общей аттестации за доклад
Оценка «4» - от 8 до 10 баллов, что соответствует 2 баллам общей аттестации за доклад
Оценка «3» - от 4 до 7 баллов, что соответствует 1 баллу общей аттестации за доклад
Оценка «2» - менее 4 баллов, что соответствует 0 баллам общей аттестации за доклад

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Оценка сформированности компетенций осуществляется по следующим показателям:

- оценка преподавателем выполненных студентами работ;
- устного опроса при сдаче выполненных индивидуальных заданий и во время зачета (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);
- экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений;
- выполнение контрольных нормативов.

музыкально-ритмическое воспитание, подвижные игры, фитнес, гимнастика, спортивные танцы)

Примерные вопросы для устных ответов

1. Основы оздоровительной направленности в занятиях современным фитнес системам.
2. Характеристика функционирования организма при физических нагрузках в Современных фитнес системах.
3. Методы физического воспитания в тренировках спортсменов в Современных фитнес системах.
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах по современным фитнес системам.
5. Учебные и внеучебные формы физического воспитания.
6. Основные понятия и терминология в Современных фитнес системах..
9. Типичные ошибки в технике Современных фитнес систем (вид).
10. Тактическая подготовка. Структура подготовки (вид).

Примерные вопросы для письменных ответов

1. Техническая подготовка. Структура подготовки (вид).
2. Структура обучения двигательным действиям в Современных фитнес системах
3. Методы обучения двигательным действиям в Современных фитнес системах.
4. Общая структура учебных программ в видах спорта.
5. Построение программ макроциклов в видах спорта.
6. Особенности учебных программ по традиционным видам спорта и современным фитнес системам для обучающихся 4-6 классов общеобразовательных школ.
7. Особенности учебных программ по традиционным видам спорта и современным фитнес системам для обучающихся 9-11 классов общеобразовательных школ.
8. Методы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
9. Методические особенности в обучении современным фитнес системам (вид) в общеобразовательных школах.
10. Методические особенности в обучении видам спорта (вид) в ДЮСШ

Примерные темы докладов

1. Методы физического воспитания в тренировках юных спортсменов ..
2. Методы физического воспитания в тренировках квалифицированных спортсменов
3. Основы оздоровительной направленности в занятиях современным фитнес системам.
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях по традиционным видам спорта и современным фитнес системам в общеобразовательных школах обучающихся 4-6 классов.
5. Методы физического воспитания на учебных занятиях по традиционным видам спорта и современным фитнес системам в общеобразовательных школах обучающихся 9-11 классов.
6. Адаптация организма к физическим нагрузкам в физическом воспитании.
7. Адаптационные и резервные возможности организма.
8. Общая характеристика функционирования организма при физических нагрузках. в Современных фитнес системах
9. Учебные и внеучебные формы занятий современным фитнес системам.
10. Основы культуры речи.
11. Выразительные средства в словесном методе обучения двигательным действиям в Современных фитнес системах .
12. Этикет и речь.
13. Учебно-методическая речь в профессиональной деятельности преподавателя по физической культуре.
14. Методы овладения речевой профессиональной культурой преподавателям по физической культуре..
15. Методы и средства физического воспитания в подготовки в Современных фитнес системах.

16. Методы и средства спортивной тренировки в подготовки в обучающихся.
17. Методика проведения занятий по традиционным видам спорта и современным фитнес системам с обучающимися 4-6 классов общеобразовательных школ.
18. Методика проведения занятий по традиционным видам спорта и современным фитнес системам с обучающимися 9-11 классов общеобразовательных школ.
19. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.
20. Технология разработки тематического планирования в образовательных учреждениях дополнительного образования по современным фитнес системам.
21. Технология разработки тематического планирования в центрах образования по современным фитнес системам.
22. Технология разработки тематического планирования для секционных занятий в летних оздоровительных лагерях по современным фитнес системам.
23. Методы и средства физического воспитания.
24. Методы и средства спортивной тренировки.
25. Методика проведения занятий с обучающимися 4-6 классов общеобразовательных школ по современным фитнес системам.
26. Методика проведения занятий с обучающимися 9-11 классов общеобразовательных школа по современным фитнес системам.
27. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов в спорте (вид).
28. Современные методики в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов в спорте (вид) групп начальной подготовки ДЮСШ.
29. Современные методики в учебно-тренировочном процессе в спорте (вид) в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.
30. Современные методики в учебно-тренировочном процессе в спорте (вид) групп спортивного совершенствования ДЮСШ.
31. Современные методики в учебно-тренировочном процессе в спорте (вид) квалифицированных спортсменов.
32. Технология подготовки в спорте (вид).

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Текущий контроль зачет в 2,4,6 семестре

Название компонента	Распределение баллов
Посещение	До 25 баллов
Конспект	До 15 баллов
Доклад	До 15 баллов
Зачет	До 45 баллов

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-балльной системе	Оценка по 100-балльной	рейтинговая оценка,
------------------------------	------------------------	---------------------

		системе	оценка по системе ECTS
5	отлично	81 – 100	A
4	хорошо	61 - 80	B
3	удовлетворительно	41 - 60	C
2	неудовлетворительно	21 - 40	D
1	необходимо повторное изучение	0 - 20	E

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов /под ред. В. Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=395452>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : плавание : учебник для вузов / Литвинов А.А.,ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 272с.
4. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для вузов / Железняк Ю.Д.,ред. - 9-е изд. - М. : Академия, 2014. - 464с.

6.2. Дополнительная литература.

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - М. : Академия, 2013. - 256с.
2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. - 144с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=426945
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для вузов /под ред. В. Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=395452>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
2. <http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <http://library.ru> - Library.ru Информационно – справочный портал
5. <http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
6. <http://www.prometeus.nsc.ru> Отделение ГПНТБ СО РАН
7. <http://www.sib-swimming.ru/>- статистика, протоколы, рейтинги, информации.
8. <http://www.vos2mgou.ru/>- Виртуальная образовательная среда МГОУ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по организации выполнения и защиты курсовой работы протокол №2 от 01.09.2017 заседание кафедры спортивных игр и гимнастики

2) Методические рекомендации по практическим занятиям протокол №2 от 01.09.2017 заседание кафедры спортивных игр и гимнастики

3) Методические рекомендации “самостоятельная работа студентов” протокол №2 от 01.09.2017. заседание кафедры спортивных игр и гимнастики

8 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Необходимый инвентарь и оборудование для проведения практических занятий:

Для практических занятий используется: площадки, спортивный зал, стадион, штанга разборная, гимнастические маты, гантели (0,7-10 кг), эспандеры, набивные мячи (1-8 кг), канат, силовые тренажеры, весовые гири, скакалки, станок для развития силы кисти, гимнастическая стенка.