

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Физического воспитания»

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана ФФ

ст. преп.

Е.В. Корноголуб

« 26 » 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

профессор

Гуцу В.Ф.

« 20 » 09 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б1.В.06 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

на 2022-2023гг.

2023-2024гг.

2024-2025гг.

Специальность

7.45.05.01 «Перевод и переводоведение»

Специализация

«Специальный перевод»

Квалификация

Лингвист-переводчик

Форма обучения

Очная

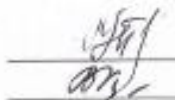
2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по специальности 45.05.01 «Перевод и переводоведение», утвержденного приказом № 989 Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. и ОПОП по специализации «Специальный перевод».

Составители рабочей программы:

ст. преподаватель

ст. преподаватель



Твердохлебова Л.И.

Гилко В.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

« 24 » 09 2022г. протокол № 2

Зав. кафедры-разработчика

« 24 » 09 2022г.



доцент Черба Т.И.

И.о. зав. выпускающей кафедры теории и практики перевода

« 30 » 09 2022г.



ст. преподаватель Фокша М.В.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование системы знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачами изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, устойчивых мотивов и потребностей в физическом самосовершенствовании, самовоспитании, бережном отношении к собственному здоровью, в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части **(Б1.В.06)** основной образовательной программы по специальности 7.45.05.01 «Перевод и переводоведение» и читается в 1-6 семестрах.

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ОПОП специальностей ВО как базовая учебная дисциплина. Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Биология», «Физическая культура» на предыдущем уровне образования, а также в результате освоения дисциплин ОПОП: «Философия», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности»

Элективные курсы по физической культуре включают в себя обязательные разделы: практический, контрольный. Практический – проводится в форме методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Контрольный – обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих универсальных компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Само-организация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на	ИД-1 УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. ИД-2 УК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей,

	основе принципов образования в течение всей жизни	этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-3 УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИД-4 УК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИД-5 УК-6.5 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-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Практический раздел Методико-практические занятия	Методико-практический раздел Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний.
2	Практический раздел Учебно-тренировочные занятия	Гимнастика Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Бадминтон (жен.) Подвижные игры

4.1. Распределение трудоемкости в з.е.часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

Работы студентов по семестрам							
Семестр	Трудоем- кость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоя- тельная работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических занятий (ПЗ)	Лаборатор- ных занятий(ЛЗ)		
1	66			66			
2	68			68			зачет
3	66			66			
4	68			68			зачет
5	30			30			
6	30			30			зачет
Итого:	328			328			

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины – практический раздел

№ разд ела	Наименование разделов, тем	Курс, Семестр	Количество часов				
			Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
				Л	ПЗ	ЛР	
1	Методико-практические занятия		12				
1 курс							
	1.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)	1 курс, 1 семестр		-	2	-	-
	1.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1 курс, 1 семестр		-	2	-	-
	1.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	1 курс, 2 семестр		-	2	-	-
Итого 6 часа							
Всего за I курс 6 часа							
2 – курс							
	1.4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Методика проведения самостоятельных занятий	2 курс 3 семестр		-	2	-	-

	физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний						
	1.5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2курс, 3семестр		-	2	-	-
	1.6. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.	2 курс 4 семестр		-	2	-	-
Всего за II курс 6 часа							
2	Учебно-тренировочные занятия		316				
	2.1. Гимнастика	1 семестр 2семестр 3семестр 4 семестр 5семестр 6семестр	32		8 8 8 8		
	2.2. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6семестр	94		18 18 20 18 10 10		
	2.3 . Бадминтон	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6семестр	6		6		
	2.4. Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6семестр	92`		18 18 18 18 10 10		
	2.5. Баскетбол	1 семестр 2 семестр	84		10 20		

		3 семестр			16		
		4 семестр			18		
		5 семестр			10		
		6 семестр			10		
	2.6. Подвижные игры	1 семестр			2		
		2 семестр			2		
		3 семестр	8		2		
		4 семестр			2		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		316		316		
2	Учебно-тренировочные занятия		316				

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности:

–Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
I курс. 1 семестр.					
1.	1.1	8	2	Гимнастика 1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и у опоры. Инструктаж по ТБ	
			2	1.2. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств	
			2	1.3. Комплексы общеразвивающих упражнений в парах, упражнения коррекционной и оздоровительной направленности	
			2	1.4. Упражнения на развитие двигательных качеств (ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость) по методу круговой тренировки.	
2.	1.2	18	2	Легкая атлетика 1.5. Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег)	
			2	1.6. Обучение технике бега на короткие дистанции (техника бега по прямой, по виражу, финиширование)	
			2	1.7. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»(разбег, отталкивание)	
			2	1.8. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет, приземление)	
			2	1.9. Тесты общей физической подготовленности: (100 метров, прыжки в длину с места).	
			2	1.10. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	

3.	1.3	6	2	1.11. Обучение тактике бега на средние и длинные дистанции	
			2	1.12. Тесты общей физической подготовленности (бег 2000м, 3000м, подтягивание, пресс)	
			2	<u>1.13. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.</u>	
			2	<u>1.14. Марш-бросок до 5000 м. без учета времени.</u>	
			2	<u>Бадминтон</u>	
4.	1.6.	2	2	1.15. Инструктаж по ТБ. Обучение технике ударов(сверху, снизу, сбоку)Подвижная игра на развитие выносливости и координационных способностей	
			2	1.16. Обучение технике подачи(сверху, сбоку , снизу)	
			2	1.17. Учебная игра (одиночная), правила соревнований	
5.	1.4.	18	2	<u>Методико- практическое занятие:</u>	
			2	1.18. Тема 1: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры).	
			2	<u>Волейбол</u>	
			2	1.19. Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)	
			2	1.20. Обучение технике приема передачи мяча (сверху, снизу)	
			2	1.21. Обучение технике верхней прямой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и	
			2	1.22. Обучение технике нижней прямой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и	
			2	1.23. Обучение технике верхней и нижней боковой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и	
			2	1.24. Обучение технике верхней, нижней передач на месте, в движении, во встречных колонах	
			2	1.25. Обучение технике нападающего удара и блокирования	
			2	1.26. Учебная игра, правила соревнований	
			2	1.27. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования	
			2	<u>Методико- практическое занятие:</u>	
			2	1.28. Тема 2.: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	
			2	<u>Баскетбол</u>	
6.	1.6.	2	2	1.29. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передвижений(ходьба, остановки, стойки, прыжки, повороты)	
			2	1.30. Обучение технике передач двумя руками (от груди, из-за головы, с отскоком)	
7.	1.5.	10			

8.	1.1.	8	2	1.31. Обучение технике передач в парах, тройках, со сменой мест, во встречных колоннах. ведение мяча (низкое, среднее, высокое)	
			2	1.32. Обучение технике броска с двойного шага, технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований	
			2	1.33. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования	
			2	1.34. Подвижные игры на развитие быстроты.	
				<u>Итого за 1 семестр - 66 часов</u>	
9.	1.2	18		<u>1 курс 2 й –семестр</u>	
			2	<u>Гимнастика</u>	
			2	2.1. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и у опоры. Инструктаж по ТБ	
			2	2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении. Подвижные игры на развитие двигательных качеств	
			2	2.3. Комплексы общеразвивающих упражнений в парах, упражнения коррекционной и оздоровительной направленности.	
			2	2.4. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
			2	<u>Легкая атлетика</u>	
			2	2.5. Инструктаж по ТБ. Обучение технике спортивной ходьбы (работа рук и плеч).	
			2	2.6. Обучение технике спортивной ходьбы с различной скоростью	
			2	2.7. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	
			2	2.8. Марш-бросок по пересеченной местности до 5000м без учета времени.	
			2	2.9. Оценить технику бега на результат на длинные дистанции 2000м и 3000м.	
			2	2.10. Обучение технике эстафетного бега (прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении).	
			2	2.11. Обучение технике бегуна, принимающего эстафетную палочку (старт по выражу, бег по выражу с выходом на прямую, вход с прямой в вираж).	
			2	2.12. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление).	
10.	1.6	2	2	2.13. СБУ, СПУ. Содействовать развитию прыгучести (скакалка, степ-платформа, лестница).	
			2	2.14. Обязательное тестирование: бег 100м, прыжок в длину с места на результат.	
			2	<u>Методико-практическое занятие:</u>	
			2	2.15. Тема 3: Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы, формулы)	

11.	1.5	20	2	<u>Баскетбол</u> 2.16. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)	
			2	2.17. Обучение технике передачи мяча в движении (в парах, в тройках со сменой мест, во встречных колоннах со сменой мест).	
			2	2.18. Обучение технике броска с места, в прыжке, с двойного шага. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	2.19. Обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	2.20. Обучение технике ведения мяча в игровых ситуациях. Броски мяча с сопротивлением.	
			2	2.21. Обучение технике групповых взаимодействий в нападении.	
			2	2.22. Обучение технике групповых взаимодействий в защите.	
			2	2.23. Обучение технике командных взаимодействий в нападении.	
			2	2.24. Обучение технике командных взаимодействий в защите.	
			2	2.25. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
12.	1.4	18		<u>Волейбол</u>	
			2	2.26. Инструктаж по ТБ. Обучение технике переедая мяча сверху, снизу одной и двумя руками на месте и в движении.	
			2	2.27. Обучение технике передач через пасующего, через сетку. Учебная игра с заданием.	
			2	2.28. Обучение технике подач на дальность, точность, в заданную зону. Учебная игра, правила соревнований	
			2	2.29. Обучение технике прямого нападающего удара с места в прыжке толчком двух ног. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.	
			2	2.30. Обучение технике прямого нападающего удара с разбега. Обучение приему мяча с нападающего удара. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	2.31. Обучение технике одиночного и группового блокирования. П/и на развитие ловкости, координации движений, прыгучести.	
			2	2.32. Обучение технике приема и передачи мяча в прыжке (откидка). Учебная игра с заданием.	
			2	2.33. Обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).	
			2	2.34. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			2	2.35. Подвижные игры на развитие ловкости.	
				<u>Итого за 2 семестр - 68 часов</u>	

Всего за 1 курс		134ч			
				<u>II курс 3-й семестр</u>	
13.	2.1	8	2	<u>Гимнастика</u> 3.1.ОФП: ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ	
			2	3. 2. ОФП: ОРУ на месте, в движении. Подвижные игры на развитие выносливости	
			2	3.3. ОФП: ОРУ в парах, упражнения на развитие двигательных качеств (ловкость, гибкость, прыгучесть)	
			2	3.4.ОФП: ОРУ, содействовать развитию общей выносливости.	
14.	2.2	20	2	<u>Легкая атлетика</u> 3.5. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разбег).	
			2	3.6. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (бег по дистанции;, по прямой; по виражу; финиширование).	
			2	3.7. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание)	
			2	3.8. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет и приземление)	
			2	3.9. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (техника отталкивания в сочетании с полетом в «шаге»).	
			2	3.10. Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции	
			2	3.11. Дальнейшее обучение тактике бега на средние и длинные дистанции	
			2	3.12. Оценить технику бега на: бег 2000м, 3000м на результат, тест на развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
			2	3.13. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	
			2	3.14. Марш-бросок до 5000м без учета времени	
			2	3.15. Упражнения для оценки физических качеств.	
15.	1.6	4	2	<u>Методико -практическое занятие</u> 3.16. Тема 4: Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	
			2	3.17 Тема 5: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	
16.	2.4	18	2	<u>Волейбол</u> 3.18. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)	
			2		

17.	2.5	14	2	3.19. Дальнейшее обучение технике приема и передачи мяча (снизу, сверху)	
			2	3.20. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).	
			2	3.21. Дальнейшее обучение технике нижней прямой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).	
			2	3.22. Дальнейшее обучение технике верхней и нижней боковой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).	
			2	3.23. Дальнейшее обучение технике верхней, нижней передач на месте, в движении во встречных колоннах.	
			2	3.24. Дальнейшее обучение технике нападающего удара и блокирования.	
			2	3.25. Учебная игра. Правила соревнований.	
			2	3.26. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования	
				<u>Баскетбол</u>	
			2	3.27. Инструктаж по Т.Б. Дальнейшее обучение технике передвижений (стойки, ходьба, остановки, прыжки, повороты).	
			2	3.28. Дальнейшее обучение технике передач двумя руками (от груди, из-за головы, с отскоком).	
			2	3.29. Дальнейшее обучение технике передач (в парах, в тройках со сменой мест, во встречных колоннах). Ведение (низкое, среднее, высокое).	
			2	3.30. Дальнейшее обучение технике броска с двойного шага. Дальнейшее обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований	
			2	3.31. Дальнейшее обучение технике групповых взаимодействий в нападении.	
			2	3.32. Дальнейшее обучение технике групповых взаимодействий в защите.	
			2	3.33. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			2	3.34. Подвижные игры на развитие координации движения.	
				<u>Итого за 3 семестр - 66 часов</u>	
				2 курс 4-й семестр	
18.	1.1	8		<u>Гимнастика</u>	
			2	4.1 ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ	
			2	4.2. ОРУ в парах, упражнения на развитие общей выносливости, СБУ, СПУ.	
			2	4.3. ОРУ в движении, упражнения на развитие прыгучести, СПУ	
			2	4.4. ОРУ, упражнения на развитие силы (в парах , у опоры)прыгучести, содействовать развитию общей выносливости.	

19.	1.2	18	2	<u>Легкая атлетика</u> 4.5. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы (работа рук, плеч, ног, таза).
			2	4.6. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы с различной скоростью
			2	4.7. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.
			2	4.8. Марш-бросок по пересеченной местности до 5000м без учета времени.
			2	4.9. Оценить технику бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. на результат
			2	4.10. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении).
			2	4.11. Дальнейшее обучение технике бегуна, принимающего эстафетную палочку (старт по виражу, бегу по виражу с выходом на прямую, вход с прямой в вираж).
			2	4.12. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление).
			2	4.13 СБУ, СПУ. Содействовать развитию прыгучести (скакалка, лестница, степ-платформа).
			2	4.14. Обязательное тестирование: бег 100м, прыжок в длину с места на результат).
20.	1.6	2	2	<u>Методико-практическое занятие</u> 4.15. Тема 6: Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.
21.	1.5	18	2	<u>Баскетбол</u> 4.16. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)
			2	4.17. Дальнейшее обучение технике броска с места, в прыжке, с двойного шага. Учебная игра, правила соревнований.
			2	4.18. Дальнейшее обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований.
			2	4.19. Дальнейшее обучение технике ведения мяча в игровых ситуациях. Броски мяча с сопротивлением.
			2	4.20. Дальнейшее обучение технике групповых взаимодействий в нападении и защите.
			2	4.21. Дальнейшее обучение технике командных взаимодействий в нападении
			2	4.22. Дальнейшее обучение технике командных взаимодействий в защите.
			2	4.23. Учебная игра и правила соревнований.

22.	1.4	18	2	4.24. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
				<u>Волейбол</u>
			2	4.25. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике переедая мяча сверху, снизу одной и двумя руками на месте и в движении.
			2	4.26. Дальнейшее обучение технике передач через пасующего, через сетку. Учебная игра с заданием.
			2	4.27. Дальнейшее обучение технике подач на дальность, точность, в заданную зону. Учебная игра, правила соревнований
			2	4.28. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара с места в прыжке толчком двух ног. Дальнейшее обучение верхней прямой подачи в прыжке.
			2	4.29. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара с разбега. Дальнейшее обучение приему мяча с нападающего удара. Учебная игра, правила соревнований.
			2	4.30. Дальнейшее обучение технике одиночного и группового блокирования. Пли на развитие ловкости, координации движений, прыгучести.
			2	4.31. Дальнейшее обучение технике приема и передач мяча в прыжке. Учебная игра с заданием.
			2	4.32. Дальнейшее обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).
			2	4.33. Учебная игра, правила соревнований.
				2
	2	4.35. Подвижные игры на развитие силы.		
			<u>Итого за 4 семестр - 68 часов</u>	
Всего за 2 курс		134ч		

III курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Семестр	Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
23.	1.2	10		<u>3 курс 5-й семестр</u>	
				<u>Легкая атлетика</u>	
			2	5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта (100м).	
			2	5.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный и эстафетный бег).	
			2	5.3. Совершенствование техники и тактике бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	
			2	5.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
			2	5.5. Упражнения для оценки физических качеств.	

24.	1.4	10	2	<u>Волейбол</u> 5.6. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещений, технических приемов. Учебная игра. Правила соревнований
			2	5.7. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.
			2	5.8. Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в защите. Учебная игра. Правила соревнований
			2	5.9. Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра. Правила соревнований
			2	5.10. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
25.	1.5	10	2	<u>Баскетбол</u> 5.11. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещений, технических приемов. Учебная игра. Правила соревнований.
			2	5.12. Совершенствование техники бросков с двух шагов, штрафного броска.
			2	5.13. Совершенствование техники групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра.
			2	5.14. Совершенствование техники групповых взаимодействий в защите. Учебная игра.
			2	5.15. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
				<u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>
				<u>3 курс 6-й семестр</u>
26.	1.2	10	2	<u>Легкая атлетика</u> 6.1. Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Кроссовый и переменный бег. СБУ и СПУ
			2	6.2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега.
			2	6.3. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
			2	6.4. Обязательное тестирование: марш-бросок на 2000м и 3000м.
			2	6.5. Упражнения для тестирования физических качеств (сила).
27.	1.5	10	2	<u>Баскетбол</u> 6.8 Совершенствование тактических взаимодействий в нападении. Системы нападений.
			2	6.9. Совершенствование тактических взаимодействий в защите. Системы защиты.
			2	6.10. Совершенствование индивидуальной подготовки игроков.
			2	6.11. Учебная игра, правила соревнований.

28.	1.4	10	2	6.12. Упражнения для тестирования спортивно-технической подготовки.	
				<u>Волейбол</u>	
			2	6.10. Совершенствование тактических взаимодействий - расстановка игроков при приёме подачи.	
			2	6.11. Совершенствование тактических взаимодействий в защите. Системы защиты.	
			2	6.12. Совершенствование индивидуальной подготовки игроков.	
			2	6.13 Совершенствование групповых тактических взаимодействий игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не участвующими в блоке.	
			2	6.14. Упражнения для тестирования спортивно-технической подготовки.	
				<u>Итого за 6 семестр - 30 часов</u>	
Всего за 3 курс		60ч			
Всего		328ч			

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ(РАБОТ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» – не предусмотрена.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронно й версии
Основная литература						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	-	1	Сайт кафедры
6.	Футбол: методика обучения технике,	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры

	тактике и физическая подготовка					
Дополнительная литература						
1.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры
6.	Физическая культура	В.Д. Дашинобаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры
Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>

6.3 Методические указания и материалы по видам занятий

Условием допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий и активность на занятии. Для получения итоговой оценки «зачтено» студент должен набрать 50 и более баллов. Балл определяется суммированием баллов полученных студентом в семестре за все виды учебной деятельности (см. ФОС).

Обязательное тестирование проводится для студентов 1 курса в начале и в конце учебного года, для студентов старших курсов в конце каждого учебного года. Студенты, освобожденные от практических занятий, оцениваются по результатам устного опроса или написания и защиты реферативной работы. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (см. ФОС)

Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств
Текущий контроль	Аттестация (1,2,3,4,5,6 семестры)	– посещение учебно-тренировочных занятий – тестирование двигательных качеств
Рубежный контроль		– посещение занятий

		– тестирование двигательных качеств
Рубежная аттестация	Зачет (2,4,6 семестры)	– посещение занятий – Проведение тестирования для оценки специальной физической и спортивно-технической подготовленности – Составление и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и обще-развивающих упражнений (ОРУ)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Элективные курсы по физической культуре	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Элективные курсы по физической культуре	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - гимнастические коврики; - обручи; - ракетки и воланы для бадминтона	Собственность

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся на сайте кафедры в библиотеке ПГУ.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Студенты должны уметь использовать средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы в режим учебной деятельности. По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Методические указания для преподавателей

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до студентов требования кафедры, ответить на вопросы.

Основными формами организации занятий являются практические занятия (методико-практические и учебно-тренировочные).

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении студентами основ знаний и умений, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения и различные формы рубежного контроля и рубежной аттестации.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по специальности 45.05.01 «Перевод и переводоведение» и учебного плана по специализации «Специальный перевод». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» формирует универсальные компетенции (УК-6, УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

ФФ22ДР65ПА1, семестр –1-6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Твердохлебова Л.И., Гилко В.Н.

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	Специалитет	-	-	
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине)				
Тема, задание или мероприятие текущего контроля	Виды текущей аттестации	Аудиторная или внеаудиторная	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение занятий			21	30
Тест на скоростную подготовленность			1	5
Тест на силовую выносливость			1	5
Тест на общую выносливость			1	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность			1	5
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	РК		25	50
Посещение занятий			21	30
Тест для оценки спортивно- технической подготовки по выбору: (волейбол; баскетбол)			4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100