

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. факультета В. Корноголуб
« 29 » 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФФ
профессор В.Ф.
« 29 » 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2022/2023 уч.г.

2023/2024 уч.г.

2024/2025 уч.г.

Направление

7.45.03.02 Лингвистика

Профиль

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(английский и немецкий языки)

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур
(английский и французский языки)

Квалификация
бакалавр

Форма обучения:
Очная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика», утвержденного приказом № 969 Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский и немецкий языки)», «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский и французский языки)».

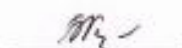
Составители рабочей программы:

ст. преподаватель



Твердохлебова Л.И.

ст. преподаватель



Гилко В.Н.

доцент



Черба Т.И.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания

« 22 » 09 2022г протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

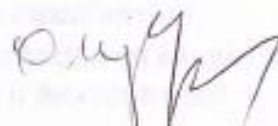
« 22 » 09 2022г.



доцент Черба Т.И.

Зав. выпускающей кафедры английской филологии

« 23 » 09 2022г.



доцент Щукина О.В.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Формирование всесторонне развитой личности, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина, формирует у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Всё это находит своё отражение в психофизической надёжности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности. 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части (Б1.В.09) основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 7.45.03.02 «Лингвистика», профили подготовки «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский и немецкий языки)», «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский и французский языки)».

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

Элективные курсы по физической культуре являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих универсальных компетенций:

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1 _{УК-6} Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации; основные научные школы психологии и управления; деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки.
		ИД-2 _{УК-6} Умеет: определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать, оценивать и исследовать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную

		деятельность в решении профессиональных задач.
		ИД-3 _{УК-6} Владеет: навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной деятельности; принятием решений на уровне собственной профессиональной деятельности; навыками планирования собственной профессиональной деятельности.
		ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-2 _{УК-7} Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3 _{УК-7} Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.

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 обучающихся 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 (функциональные пробы, формулы.).	1 курс, 2 семестр			2		
Итого 6 часов							
Всего за I курс 6 часов							
2 – курс							
	1.4 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2 курс 3 семестр			2		
	1.5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий	2курс, 3семестр			2		

	физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности						
	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 часов							
2	Учебно-тренировочные занятия		316				
	2.1. Гимнастика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	32		8 8 8 8		
	2.2. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	94		18 18 20 18 10 10		
	2.3. Бадминтон	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	6		6		
	2.4. Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	92`		18 18 18 18 10 10		
	2.5. Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	84		10 20 16 18 10 10		
	2.6. Подвижные игры	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр	8		2 2 2 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	<u>Гимнастика</u> 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		<u>Легкая атлетика</u>	
			2	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	
			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>	
3.	1.3	6		<u>Бадминтон</u>	
			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	
4.	1.6.	2		<u>Методико- практическое занятие:</u>	
			2	1.18. Тема 1: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег,	

5.	1.4.	18	2	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
6.	1.6.	2	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.
7.	1.5.	10	2	<u>Баскетбол</u>
			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)
			2	1.31. Обучение технике передач в парах, тройках, со сменой мест, во встречных колонах. 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>
8.	1.1.	8		<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

9.	1.2	18	2	физических качеств. <u>Легкая атлетика</u> 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 виражу, бег по виражу 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).	
			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.	
10.	1.6	2	2	<u>Методико-практическое занятие:</u> 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.	

12.	1.4	18	2	2.25. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			2	<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		<u>Гимнастика</u>	
			2	3.1.ОФП: ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ	
			2	3. 2. ОФП: ОРУ на месте, в движении.	
			2	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		<u>Легкая атлетика</u>	
			2	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,	

15.	1.6	4	2	отталкивание)	
			2	3.8. Дальнейшее бучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет и приземление)	
			2	3.9. Дальнейшее бучение 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.	
			2	<u>Методико -практическое занятие</u>	
			2	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.	
			2	<u>Волейбол</u>	
			2	3.18. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)	
			2	3.19. Дальнейшее обучение технике приема и передачи мяча (снизу, сверху)	
16.	2.4	18	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	
			2	<u>Баскетбол</u>	
			2	3.27. Инструктаж по Т.Б. Дальнейшее обучение технике передвижений (стойки, ходьба, остановки, прыжки, повороты).	
			2		
17.	2.5	14			

18.	1.1	8	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	
				<u>Гимнастика</u>	
19.	1.2	18	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.	
				<u>Легкая атлетика</u>	
			2	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 выражу, бегу по выражу с выходом на прямую, вход с прямой в выраж).	
			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	

20.	1.6	2	2	прыгучести (скакалка, лестница, степ-платформа).
			2	4.14. Обязательное тестирование: бег 100м, прыжок в длину с места на результат).
21.	1.5	18		<u>Методико-практическое занятие</u>
			2	4.15. Тема 6: Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.
				<u>Баскетбол</u>
			2	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.
				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.
			2	4.24. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
22.	1.4	18		<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. П\и на развитие ловкости, координации движений, прыгучести.
			2	4.31. Дальнейшее обучение технике приема и

			2	передач мяча в прыжке (откидка). Учебная игра с заданием.	
			2	4.32. Дальнейшее обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).	
			2	4.33. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	4.34. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			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
<u>3 курс 5-й семестр</u>					
23.	1.2	10	2	<u>Легкая атлетика</u>	
			2	5.1. Совершенствование технике бега на короткие дистанции с низкого старта (100м).	
			2	5.2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции (челночный и эстафетный бег).	
			2	5.3. Совершенствование технике и тактике бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	
			2	5.4. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
24.	1.4	10	2	5.5. Упражнения для оценки физических качеств.	
			2	<u>Волейбол</u>	
			2	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>	
			2	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>	
				<u>Легкая атлетика</u>	
26.	1.2	10	2	6.1. Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Кроссовый и переменный бег. СБУи 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).	
				<u>Баскетбол</u>	
27.	1.5	10	2	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.	
			2	6.12. Упражнения для тестирования спортивно-технической подготовки.	
				<u>Волейбол</u>	
28.	1.4	10	2	6.10. Совершенствование тактических взаимодействий - расстановка игроков при приеме 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

[illegible]

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 обучающихся к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий и активность на занятии. Для получения итоговой оценки «зачтено» обучающийся 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. Обучающиеся, 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 Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 45.03.02 «Лингвистика» и учебного плана по профилям подготовки «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский и немецкий языки)», «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский и французский языки)».

Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» формирует универсальные компетенции (УК-6, УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

ФФ22ДР62ТН1, ФФ22ДР62ТФ1, ФФ22ДР62ТЯ1

семестр –1-6.

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

Наименование дисциплины/курса	Уровень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в учебном плане (А, Б, В)	Количество зачетных единиц	
Элективные курсы по физической культуре	Бакалавриат	-	-	
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