

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

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

СОГЛАСОВАНО

И.о. декана ФФ

доцент

О.В. Еремеева

« 08 » 2019г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

профессор физическая

« 08 » 2019г.

культура и спорт»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

на 2019/2020 учебный год

Направления подготовки:

5.42.03.02. ЖУРНАЛИСТИКА

Профиль подготовки

«Мультимедийная журналистика»

5.42.03.03 ИЗДАТЕЛЬСКОЕ ДЕЛО

Профиль подготовки

Книгоиздательское дело

Для набора

2019 года

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения:

Очная

Тирасполь, 2019

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 5.42.03.03 «Издательское дело», 5.42.03.02 «Журналистика» утвержденного приказом № 524 Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017г. и основной профессиональной образовательной программы по профилю подготовки «Издательское дело», «Журналистика».

Составители рабочей программы

доцент



Черба Т.И.

ст. преподаватель



Гилко В.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
« 26 » сентября 2019г протокол № 2

Зав. кафедрой физического воспитания

« 26 » сентября 2019г.



доцент Черба Т.И.

Зав. кафедрой журналистики

« 27 » августа 2019г.



доцент Распопова С.Л.

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 и спорту» относится к вариативной части (Б1.В.12) основной образовательной программы по специальности

5.42.03.02 «Журналистика» (Б1.В20.) основной образовательной программы по специальности 5.42.03.03 «Издательское дело»; 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 ООП: «Философия», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности»

Элективный курс по физической культуре включает 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

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	ИД-1 _{УК-6} Знает: особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений; теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации;

	принципов образования в течение всей жизни	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.
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения 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.
		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	Техника базовых физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры), ее характеристики. Обучение двигательным действиям. Физические качества и методики их развития. Формы занятий физическими упражнениями. Методика общефизической, кондиционной тренировки для различных категорий занимающихся. Планирование и педагогический контроль в физической культуре. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Соревновательная деятельность. Организация и судейство соревнований.
2	Практический раздел	Общая физическая подготовка

	Учебно-тренировочные занятия	Легкая атлетика Волейбол Баскетбол Футбол (муж.) Бадминтон (жен.) Подвижные игры
3	Контрольный раздел	Тестирование физической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовленности

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

Семестр	Трудоём- 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	68			68			техн. зачет
2	66			66			зачет
3	68			68			техн. зачет
4	66			66			зачет
5	30			30			техн. зачет
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		16				
1 курс							
	1.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, игры)	1курс, 1 семестр			2		
	1.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1курс, 1 семестр			2		
	1.3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы,	1 курс, 2 семестр			2		

	формулы.).						
Итого 6 часа Всего за I курс 6 часа							
2 – курс							
	1.4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	2курс, 3семестр			2		
	1.5 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2 курс 3 семестр			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							
3 – курс							
	1.7. Методика подбора средств ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности	3курс, 5 семестр			2		
	1.8. Методика составления комплекса упражнений для развития физических качеств профессиональной направленности.	3курс, 6 семестр			2		
Всего за III курс4 часов							
2	Учебно-тренировочные занятия		312				
	2.1.Общая физическая подготовка	1 семестр 2семестр 3семестр 4 семестр 5семестр 6семестр	56		8 10 10 10 8 8		
	2.2. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6семестр	94		20 20 20 18 8 8		

	2.3 . Подвижные игры Бадминтон	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр			6		
	2.4. Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	98`		18 20 18 20 10 10		
	2.5. Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	44		10 10 12 12 - -		
3	Контрольные занятия	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	20		2 4 4 4 2 2		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328		328		

Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объ ем часо в		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
I курс					
1.	2.1	8	2	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</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.	2.2	16	2	<u>Легкая атлетика</u> 1.5. Инструктаж по ТБ. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег)	
			2	1.6. Обучение технике бега на короткие	

3.	2.3	6		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)
4.	1.1	2		<u>Бадминтон</u>
			2	1.13. Инструктаж по ТБ. Обучение технике ударов (сверху, снизу, сбоку). Подвижная игра на развитие выносливости и координационных способностей
			2	1.14. Обучение технике подачи (сверху, сбоку, снизу)
			2	1.15. Учебная игра (одиночная), правила соревнований
5.	2.4	18		<u>Методико- практическое занятие:</u>
			2	1.16. Тема1: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важным умениями и навыками(ходьба, бег, игры)
				<u>Волейбол</u>
			2	1.17. Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)
			2	1.18. Обучение технике приема передачи мяча (сверху, снизу)
			2	1.19. Обучение технике верхней прямой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и
			2	1.20. Обучение технике нижней прямой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), п\и
			2	1.21. Обучение технике верхней и нижней боковой подачи (на дальность, точность, в заданную зону), подвижные игры
			2	1.22. Обучение технике верхней, нижней передач на месте, в движении, во встречных колонах
			2	1.23. Обучение технике нападающего удара и блокирования
			2	1.24. Учебная игра, правила соревнований
			2	1.25. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования
				<u>Методико- практическое занятие:</u>
			2	1.26. Тема2: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости , утомления. средства ФК для их направленной коррекции
7.	2.5	10		<u>Баскетбол</u>

8.	2.2	4	2	1.27. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передвижений (ходьба, остановки, стойки, прыжки, повороты)
			2	1.28. Обучение технике передач двумя руками (от груди, из-за головы, с отскоком)
			2	1.29. Обучение технике передач в парах, тройках, со сменой мест, во встречных колонах. ведение мяча (низкое, среднее, высокое)
			2	1.30. Обучение технике броска с двойного шага, технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований
			2	1.31. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования
				<u>Легкая атлетика</u>
9.	3	2	2	1.32. Развитие общей выносливости: кроссовая подготовка по пересеченной местности
			2	1.33. Развитие общей выносливости: марш-бросок до 5000м без учета времени
				<u>Контрольное занятие</u>
10.	2.1	8	2	1.34. упражнения для тестирования физических качеств
				<u>Итого за 1 семестр - 68 часов</u>
				<u>1 курс 2 й –семестр</u>
11.	2.2	10		<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</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
12.	1.3	2	2	2.4. Упражнения на развитие силы, в парах, у опоры, прыгучести. Содействовать развитию общей выносливости.
				<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.
				<u>Методико-практическое занятие:</u>
			2	2.10. Тема 3 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы, формулы)

13.	2.5	10	2	<u>Баскетбол</u> 2.11. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)	
			2	2.12. Обучение технике броска с места, в прыжке, с двойного шага. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	2.13. Обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	2.14. Обучение технике ведения мяча в игровых ситуациях. Броски мяча с сопротивлением.	
			2	2.15. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
14.	2.4	10		<u>Волейбол</u> 2.16. Инструктаж по ТБ. Обучение технике переада мяча сверху, снизу одной и двумя руками на месте и в движении.	
			2	2.17. Обучение технике передач через пасующего, через сетку. Учебная игра с заданием.	
			2	2.18. Обучение технике подач на дальность, точность, в заданную зону. Учебная игра, правила соревнований	
			2	2.19. Обучение технике прямого нападающего удара с места в прыжке толчком двух ног. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.	
			2	2.20. Обучение технике прямого нападающего удара с разбега. Обучение приему мяча с нападающего удара. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	2.21. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Подвижные игры на развитие ловкости, координации движений, прыгучести.	
			2	2.22. Обучение технике приема и передачи мяча в прыжке (откидка). Учебная игра с заданием.	
			2	2.23. Обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).	
			2	2.24. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
15.	2.2	6		6. Легкая атлетика 2.25. Обучение технике эстафетного бега (прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении).	
			2	2.26. Обучение технике бегуна, принимающего эстафетную палочку (старт по выражу, бег по выражу с выходом на прямую, бег по прямой с входом в вираж).	
			2	2.27. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление)	

16.	2.3	6	2	2.28. СБУ, СПУ. Содействовать развитию прыгучести (скакалка, степ-платформа, лестница).	
			2	2.29. Оценить технику бега на результат на 100м, прыжок в длину с места на результат. СБУ, СПУ	
			2	<u>Бадминтон</u>	
			2	2.30. Инструктаж по ТБ. Обучение технике ударов закрытой и открытой стороной ракетки. Учебная игра.	
			2	2.31. Обучение технике подачи (высокие, короткие, нападающие, плоские). П/и на развитие ловкости, выносливости, координации движений.	
17.	3	2	2	2.32. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	
			2	<u>Контрольное занятие</u>	
			2	2.33. Упражнения для оценки физических качеств (прыгучесть, сила).	
				<u>Итого за 2 семестр - 66 часов</u>	
Всего за 1 курс		134ч			
				<u>II курс 3-й семестр</u>	
18.	2.1	8	2	<u>Общая физическая подготовка</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.	
19.	2.2	16	2	<u>2. 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, 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	

20.	2.3	6		на результат, тест на развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
				<u>Бадминтон</u>
			2	3.13. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике ударов (сверху; снизу; сбоку). Подвижные игра на развитие ловкости.
			2	3.14. Дальнейшее обучение технике подачи (сверху, сбоку, снизу). Подвижная игра на развитие выносливости и координации движений.
			2	3.15. Учебная игра (одиночная). Правила соревнований
21.	1.4	2		<u>Методико -практическое занятие</u>
			2	3.16. Тема 4: Методы оценки и коррекции осанки и телосложения .
22.	2.4	18		<u>Волейбол</u>
			2	3.17. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике перемещений (стойки, шаг, скачки, прыжки)
			2	3.18. Дальнейшее обучение технике приема и передачи мяча (снизу, сверху)
			2	3.19. Дальнейшее обучение технике верхней прямой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).
			2	3.20. Дальнейшее обучение технике нижней прямой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).
			2	3.21. Дальнейшее обучение технике верхней и нижней боковой подачи (на дальность, на точность, в заданную зону).
			2	3.22. Дальнейшее обучение технике верхней, нижней передач на месте, в движении во встречных колоннах.
			2	3.23. Дальнейшее обучение технике нападающего удара и блокирования.
			2	3.24. Учебная игра. Правила соревнований.
			2	3.25. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования
23.	1.5	2		<u>Методико-практическое занятие</u>
			2	3.26. Тема 2: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
24.	2.5	10		<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).

25.	2.2	4	2	3.30. Дальнейшее обучение технике броска с двойного шага. Дальнейшее обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований
			2	3.31. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.
			2	<u>Легкая атлетика</u>
			2	3.32. Ла Кроссовая подготовка по пересеченной местности
26.	3	2	2	3.33.Ла: Марш-бросок до 5000м без учета времени
			2	<u>Контрольное занятие</u>
			2	3.34. Упражнения для оценки физических качеств (прыгучесть, сила, выносливости, быстроты)
			<u>Итого за 3 семестр - 68 часов</u>	
2 курс 4-й семестр				
27.	2.1	8		<u>Общая физическая подготовка</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
28.	2.2	10	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	1.8. Марш-бросок по пересеченной местности до 5000м без учета времени.
			2	4.9. Оценить технику бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. на результат
				<u>Методико-практическое занятие</u>
29.	1.6	2	2	4.10. Тема 6 Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.
				<u>Баскетбол</u>
30.	2.5	10	2	4.11. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)
			2	4.12. Дальнейшее обучение технике броска с места, в прыжке, с двойного шага. Учебная игра, правила соревнований.
			2	4.13. Дальнейшее обучение технике штрафного

31.	2.4	18	2	броска. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	4.14. Дальнейшее обучение технике ведения мяча в игровых ситуациях. Броски мяча с сопротивлением.	
			2	4.15. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			2	<u>Волейбол</u>	
			2	4.16. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике передея мяча сверху, снизу одной и двумя руками на месте и в движении.	
			2	4.17. Дальнейшее обучение технике передач через пасующего, через сетку. Учебная игра с заданием.	
			2	4.18. Дальнейшее обучение технике подач на дальность, точность, в заданную зону. Учебная игра, правила соревнований	
			2	4.19. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара с места в прыжке толчком двух ног. Дальнейшее обучение верхней прямой подачи в прыжке.	
			2	4.20. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара с разбега. Дальнейшее обучение приему мяча с нападающего удара. Учебная игра, правила соревнований.	
			2	4.21. Дальнейшее обучение технике одиночного и группового блокирования. Подвижные игры на развитие ловкости, координации движений, прыгучести.	
32.	2.2	10	2	4.22. Дальнейшее обучение технике приема и передач мяча в прыжке (откидка). Учебная игра с заданием.	
			2	4.23. Дальнейшее обучение техническим приемам (передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).	
			2	4.24. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.	
			2	<u>Легкая атлетика</u>	
			2	4.25. Дальнейшее обучение технике эстафетного бега (прием и передача эстафетной палочки на месте и в движении).	
			2	4.26. Дальнейшее обучение технике бегуна , принимающего эстафетную палочку (старт по виражу, бег по виражу с выходом на прямую, вход с с прямой в вираж).	
			2	4.27. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги» (разбег, отталкивание, полет, приземление)	
			2	4.28. Ла: СБУ, СПУ. Содействовать развитию прыгучести(скакалка, степ-платформа, лестница).	
			2	4.29. Оценить технику бега на 100м на результат, прыжок в длину с места на результат. СБУ, СПУ	

33.	2.3	6	2	<u>Бадминтон</u> 4.30. Инструктаж по ТБ. Дальнейшее обучение технике ударов закрытой и открытой стороной ракетки. Учебная игра.	
			2	4.31. Дальнейшее обучение технике подач (высокие, короткие, нападающие, плоские). П/и на развитие ловкости, выносливости, координации движений.	
			2	4.32. Дальнейшее обучение техническим приемам. Учебная игра.	
34.	3	2	2	Контрольное занятие 4.33. Упражнения для оценки физических качеств (прыгучесть, сила, гибкость, быстрота).	
				<u>Итого за 4 семестр - 66 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>	
35.	2.1	6	2	<u>Общая физическая подготовка</u> 5.1. ОРУ с предметами оздоровительной направленности. Составление и проведение комплекса УТГ и физкультурной паузы	
			2	5.2. ОРУ в парах, комплекс упражнения на развитие силы (система «Табата»), СБУ, СПУ.	
			2	5.3. ОРУ, комплекс физических упражнения по системе «Бодифлекс»	
36.	2.2	8	2	<u>Легкая атлетика</u> 5.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный и эстафетный бег).	
			2	5.5. Совершенствование техники и тактике бега на средние и длинные дистанции. Тест Купера.	
			2	5.6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
			2	5.7. Упражнения для оценки двигательных качеств.	
37.	1.7	2	2	<u>Методико-практическое занятие</u> 5.8. Тема7 Методика подбора средств ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности.	
38.	2.4	8	2	<u>Волейбол</u> 5.9. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники перемещений, технических приемов. Учебная игра. Правила соревнований	
			2	5.10. Совершенствование индивидуальных и групповых взаимодействий в защите. Учебная игра. Правила соревнований	
				5.11. Совершенствование индивидуальных и	

39.	2.3	4	2	групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра. Правила соревнований 5.12.Совершенствование командных взаимодействий в защите и нападении. Учебная игра. <u>Бадминтон</u> 5.13. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. 5.14.Совершенствование технико-тактической игры в нападении и защите. Учебная игра
40.	3	2	2	<u>Контрольное занятие</u> 5.15.Упражнения для тестирования двигательных качеств. <u>Итого за 5 семестр - 30 часов</u>
41.	2.1	6		<u>3курс 6-й семестр</u>
42.	2.2	8	2	<u>Общая физическая подготовка</u> 6.1. ОРУ на месте, в движении, с предметами, без предметов, на развитие физических качеств ППФП с учётом будущей профессии. 6.2 Прикладные упражнения: в равновесии; в висах; в упорах. Подвижные игры и эстафеты на развитие общей выносливости. 6.3 Составление и проведение комплекса УТГ и физкультурной паузы. Упражнения на развитие прыгучести, СПУ
43.	2.3	4	2	<u>Легкая атлетика</u> 6.4. Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Кроссовый и переменный бег. СБУи СПУ 6.5. Совершенствование технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега. 6.6. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 6.7.Тестирование двигательных качеств
44.	2.4	10	2	<u>Бадминтон</u> 6.8 Совершенствование технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. 6.9.Одиночные и парные взаимодействия. Учебная игра. Судейство
			2	<u>Волейбол</u> 6.10.Совершенствование командным тактическим действиям - расстановка игроков при приёме подачи. 6.11. Система игры в защите - подготовительные и подводящие упражнения по технике и тактике. 6.12. Физическая подготовка в волейболе - развитие прыгучести, скоростных качеств, быстроты ответных действий. 6.13 Совершенствование групповым тактическим действиям игроков передней линии – блокирующие, взаимодействие с не

45.	3	2	2	участвующими в блоке. 6.14. Подвижные игры и эстафеты с элементами техники и тактики. Соревнования по технико-тактической подготовке. Судейство. <u>Контрольное занятие</u> 6.15. Упражнения для тестирования двигательных качеств <u>Итого за 6 семестр - 30 часов</u>	
Всего за 3 курс		60			
Всего		328			

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.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт кафедры
2.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт кафедры
3.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт кафедры
Дополнительная литература						
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт кафедры
2.	Физическая культура	В.Д. Дашиноорбаев	2007 г.	-	1	Сайт кафедры
3.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	-	1	Сайт кафедры
4.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
5.	Футбол: методика обучения технике,	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры

	тактике и физическая подготовка					
6.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	-	1	Сайт кафедры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт кафедры
8.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 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

Вид контроля	Форма контроля	Фонды оценочных средств
Текущий контроль	Аттестация (1,3,5 семестры)	– посещение учебно-тренировочных занятий – тестирование двигательных качеств
Рубежный контроль	Технический зачет (1,3,5 семестры)	– посещение занятий – тестирование двигательных качеств
Рубежная аттестация	Зачет (2,4,6 семестры)	– посещение занятий – Проведение тестирования ценки 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	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 специальности 5.42.03.03 «Издательское дело», 5.42.03.02 «Журналистика» и учебного плана по направлению «Издательское дело», «Журналистика». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» формирует общекультурные компетенции (УК-6, УК-7).

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс – I-III. **Группа** – ФФ19ДР62ИД1, ФФ20ДР62ИД1, ФФ21ДР62ИД1

Курс – I-III. **Группа** – ФФ19ДР62ЖУ1, ФФ20ДР62ЖУ1, ФФ21ДР62ЖУ1 **семестр** –1-6.

Преподаватели, ведущие практические занятия: 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: волейбол			4	20
РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	РА		25	50
Итого			50	100