

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
« 24 » 09 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФФК
профессор  В.Ф. Гуцу
« 24 » 09 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.09.«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направления подготовки:

7.45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

ПРОФИЛЬ

«Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»
(немецкий, английский, французский языки)

Для набора

2020 года

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения:

Очная

Тирасполь, 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» /сост. Твердохлебова Л.И., Гилко В. Н./– Тирасполь: ГОУ ВО «ПГУ им. Т.Г.Шевченко», 2020 с.15

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» студентам очной формы обучения по направлению подготовки: 7.45.03.02. «Лингвистика», профиль «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур» (немецкий, английский, французский языки)

Программа разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавра: 7.45.03.02. «Лингвистика», утвержденного приказом № 940 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г и основной образовательной программы по направлению подготовки «7.45.03.02. «Лингвистика».

Составители рабочей программы

ст. преподаватель

ст. преподаватель



Твердохлебова Л.И.

Гилко В.Н.

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 Блока Б.1 и входит в раздел «Б1.В.09» основной образовательной программы в соответствии с ФГОС 3+ ВО по направлению подготовки 7.45.03.02 «Лингвистика», профиль подготовки «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур» (немецкий, английский, 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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по направлению подготовки 7.45.03.02 Лингвистика

ОК – 8 Способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- основы методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- методику индивидуального подхода и применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств;
- основы методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методику проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

Уметь:

- выполнять требования практических разделов программы по общефизической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке;
- повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей;
- использовать методы и средства физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств);
- самостоятельно, целенаправленно и творчески воспроизводить основные методы и способы формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта;
- применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития;
- составлять индивидуальные программы по физическому самовоспитанию и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью

Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для: приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.
- методами оценки и коррекции осанки.
- методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

4. СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина состоит из трех разделов:

Раздел 1. Теоретический раздел

Раздел 2. Методико-практические занятия

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия

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

Семестр	Трудоемк ость з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самост оя- тельная работа (СР)	
		Лекций (Л)	Методико- практически е занятия (МПЗ)	Практических занятий (ПЗ)	Лабора торн. заняти й(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			

*Лекция и инструктаж по технике безопасности проводится на первом практическом занятии

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

1	Учебно-тренировочные занятия		328				
	1.1.Общая физическая подготовка	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	32		8 8 8 8		
	1.2. Легкая атлетика	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	102		20 20 22 20 10 10		
	1.3 Бадминтон	1 семестр	6		6		
	1.4. Волейбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	92		18 18 18 18 10 10		
	1.5. Баскетбол	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр	84		10 20 16 18 10 10		
	1.6. Методико-практические занятия	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр	12		4 2 4 2		
	Вид итогового контроля – зачет.						
	ИТОГО		328		328		

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>Общая физическая подготовка (ОФП)</u>	
			2	1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и у опоры. Инструктаж по ТБ	
			2	1.2. Комплексы общеразвивающих упражнений	

2.	1.2	20	2	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	<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)
3.	1.3	6	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>
			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)
4.	1.6.	2	2	1.17. Учебная игра (одиночная), правила соревнований
			2	<u>Методико- практическое занятие:</u>
5.	1.4.	18	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

6.	1.6.	2	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	
7.	1.5.	10		<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.	
				<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)	
8.	1.1.	8	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	
				<u>Итого за 1 семестр - 66 часов</u>	
				<u>1 курс 2 й –семестр</u>	
9.	1.2	20		<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.	
			2	2.4. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
				<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	

10.	1.6	2	2	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 выраж).	
			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).	
11.	1.5	20	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)	
			2	<u>Баскетбол</u>	
			2	2.16. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передачи мяча в движении (от груди, от плеча, снизу, сверху, после ведения)	
12.	1.4	18	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.	
			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.	
				<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>Общая физическая подготовка</u>	
			2	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	22		<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, 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	

15.			2	средние и длинные дистанции 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.	
	1.6	4		<u>Методико -практическое занятие</u>	
16.			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.	
	2.4	18	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)	
			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 колонах.	
			2	3.24. Дальнейшее обучение технике нападающего удара и блокирования.	
			2	3.25. Учебная игра. Правила соревнований.	
17.	2.5	14	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	3.28. Дальнейшее обучение технике передач двумя руками (от груди, из-за головы, с отскоком).	
18.			2	3.29. Дальнейшее обучение технике передач (в парах, в тройках со сменой мест, во встречных колонах). Ведение (низкое, среднее, высокое).	
			2	3.30. Дальнейшее обучение технике броска с двойного шага. Дальнейшее обучение технике штрафного броска. Учебная игра, правила соревнований	

19.	1.1	8	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.		
<u>Итого за 3 семестр - 66 часов</u>						
2 курс 4-й семестр						
20.	1.1	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		
		1.2	20	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		
		1.6	2	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).					
21.	1.6	2		<u>Методико-практическое занятие</u>		
			2	4.15. Тема 6: Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия для направленного развития отдельных физических качеств.		

22.	1.5	18	2	<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.				
			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.				
			2	4.24. Упражнения для оценки спортивно-технического тестирования.				
			23.	1.4	18	2	<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 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.							
<u>Итого за 4 семестр - 68 часов</u>								
Всего за 2 курс		134ч						

III курс					
№ п/п	Номер раздела дисципли ны	Объ ем часо в	Семестр	Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
				<u>3 курс 5-й семестр</u>	
24.	1.2	10	2	<u>Легкая атлетика</u> 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».	
25.	1.4	10	2	5.5. Упражнения для оценки физических качеств.	
			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.	
26.	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>	
27.	1.2	10	2	<u>Легкая атлетика</u> 6.1. Совершенствование техники бега на средние длинные дистанции. Кроссовый и переменный	

28.	1.5	10	2	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>					
			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.					
			29.	1.4		10		<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. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ- не предусмотрено

7. ОЦЕНЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.(См. ФОС)

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издани я	Ко-во экзем пляро в	Эле ктро нная верс ия	Место Размещения электронной версии
<i>Основная литература</i>						
1.	Волейбол на занятиях физической культурой	В.Н. Гилко, М.В. Алексеева	2013 г.	5	1	Сайт каф-ры
2.	Гимнастика	В.М. Баршай	2013 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Организация и содержание оздоровительных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, В.Н. Гилко	2014 г.	5	1	Сайт каф-ры
4.	Правила и методика судейства в футзале	Т.Т. Чекате, С.В. Радионов	2014 г.	3	1	Сайт каф-ры
5.	Физическая культура	Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева	2016 г.	3	1	Сайт каф-ры

8.2. Дополнительная литература

5.	Легкая атлетика	А.И. Жилкин	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
7.	Организация и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Т.И. Черба, Л.И. Твердохлебова, Л.И. Гилко	2012 г.	-	1	Сайт каф-ры
6.	Спортивные игры	Ю.Д. Железняк	2004 г.	-	1	Сайт каф-ры
1.	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов	2003 г.	-	1	Сайт каф-ры
2.	Физическая культура	Ю.И. Евсеев	2005 г.		1	Сайт каф-ры
7.	Физическая культура	В.Д. Дашинобаев	2007 г.	-	1	Сайт каф-ры
3.	Физическая культура студента	В.И. Виленский	2001 г.		1	Сайт каф-ры

Итого по дисциплине: % печатных изданий ; 100 % электронных

8.3. Программное обеспечение и Интернет- ресурсы

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

9. 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
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; баскетбольные мячи; волейбольные мячи; волейбольная сетка; секундомер, свисток; кариматы; обручи; скакалки.	Собственность

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На практических занятиях при формировании знаний, умений и навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» следует включать материал других учебных дисциплин (физическую культуру, основы безопасности жизнедеятельности, физиология, гигиена), позволяющих студентам интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе жизни. Преподавателю следует акцентировать внимание студентов на формирование навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения, различные формы текущего, рубежного и итогового контроля.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленности, а также уровень теоретических знаний.

Условием для получения допуска студентов к зачетным упражнениям является регулярность посещения (100%) учебных занятий и активность на занятиях. Для получения зачёта студент должен выполнить все виды тестирования.

Студенты, временно 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.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре » составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению: 7.45.03.02. «Лингвистика» и учебного плана по профилю

подготовки «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур». Преподаватель на практических занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре » формирует общекультурные компетенции (ОК-8).

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Курс – I, II, III, семестр – 1, 2, 3, 4, 5, 6.

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

Кафедра «Физического воспитания».

Модульная система по дисциплине не предусмотрена

Зав. кафедрой

физического воспитания, доцент



/ Т.И. Черба

Зав. кафедрой

английской филологии, доцент



/ О.В. Щукина

Зав. кафедрой

романо-германской филологии, доцент



/ О.В. Еремеева