

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.10.2023 21:18:53
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

1

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор

М.В. Усынин
«29» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.10 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Направление подготовки: 45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль подготовки: Перевод и переводоведение

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очная

Год набора - 2020

Челябинск 2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2014 г. № 940)

Автор-составитель: доцент кафедры гуманитарных дисциплин, к.б.н. Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гостеприимства и международных бизнес-коммуникаций, Протокол № 10 от 29.05. 2023 г.

Заведующий кафедрой гостеприимства
и международных бизнес-коммуникаций

М.В. Васижиженко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля), цели и задачи освоения дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	14
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	17
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	17

1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Наименование дисциплины

Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре и спорту

1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.3. Задачи дисциплины

В ходе освоения дисциплины студент должен решать такие задачи как:

- усвоение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности вести здоровый образ и стиль жизни, составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля.

1.4. Организация учебных занятий по дисциплине

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное – для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- специальное медицинское – для студентов специальной медицинской группы, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение по учебным группам проводится в каждом семестре учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, интересов студентов.

Основными направлениями в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Учебный процесс в этом отделении направлен на получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и реабилитации, укрепления здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Студенты специального медицинского отделения выполняют реферат.

Медицинский контроль осуществляется врачом Международного Института Дизайна и Сервиса. Врачебное обследование студентов проводится до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями. Преподаватели по физической культуре совместно с врачом осуществляют контроль за состоянием здоровья студентов в процессе занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактику травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты изучения учебной дисциплины
1.	ОК-8	способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования.	<i>знать:</i> - методы и средства познания, обучения и самоконтроля;
			<i>уметь:</i> - применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля;
			<i>владеть:</i> - методами и средствами познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) Перевод и переводоведение.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа и в зачетные единицы не переводится. Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе, 1, 2, 4, 6 семестре.

Состав и объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Всего	Разделение по семестрам			
		1	2	4	6
Общая трудоемкость, ЗЕТ	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость, час.	328	34	78	108	108
Аудиторные занятия, час.	328	34	78	108	108
Лекции, час.	-	-	-	-	-
Практические и семинарские занятия, час.	328	34	78	108	108
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ЗЕТ:	-	-	-	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ I. Легкая атлетика

ТЕМА 1.1. Спортивная ходьба. Техника. Движения ног, таза, рук и плеч при спортивной ходьбе. Координация движения отдельных частей тела в ходьбе. Особенности ходьбы по прямой, по повороту, по наклонной дорожке. Совершенствование техники и тактики спортивной ходьбы в преодолении дистанции. Ходьба с переменной и равномерной скоростью.

ТЕМА 1.2. Бег на короткие дистанции. Техника старта: низкого, положение тела по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Дыхание при беге на короткие дистанции.

ТЕМА 1.3. Эстафетный бег. Держание эстафетной палочки при низком старте. Способы передачи (снизу и сверху) и приема эстафетной палочки на высокой скорости в ограниченной зоне. Особенности передачи и приема эстафетной палочки на различных дистанциях.

ТЕМА 1.4. Развитие общей и специальной физической подготовки. Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьера. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

ТЕМА 1.5. Развитие общей и специальной выносливости. Общей:

1. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.
2. Кроссовый бег в переменном темпе.
3. Повторный бег, измеряемый временем.
4. Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100-200 м медленного бега.

Специальной:

1. Переменный бег или бег типа «фартлека», проводимый на эластичном грунте – опилочной, снежной ли травяной дорожке.

Вначале выполняется медленный бег (8-10 мин), затем начинается чередование быстро пробегаемых отрезков с бегом «трусцой».

На начальном этапе тренировка идет по пути увеличения общего времени переменного бега за счет прибавления числа ускорений. В дальнейшем время бега остается неизменным, а число ускорений продолжает увеличиваться. Последующее повышение интенсивности осуществляется за счет увеличения скорости, а так же путем проведения бега по пересеченной местности, где ускорения выполняются в сложных условиях (песчаный грунт, подъемы и т.п.).

2. Повторный бег на отрезках 150-300 м для спринтеров. Бегуны на средние и длинные дистанции пробегают отрезки от 200 до 600 м с числом повторений 10-15 раз.

3. «Челночный» бег. Спортсмен пробегает со скоростью, близкой к максимальной, отрезок 2030 м, снижает скорость до остановки и без всякого интервала отдыха пробегает такой же отрезок в обратную сторону. «Челночный» бег применяется главным образом спринтерами и барьеристами. В занятие включается не более двух, трех серий, по 4-6 отрезков в каждой серии.

4. Интервальный бег. Тренируемая дистанция разбивается на отрезки, например, 800 м – на 600 и 200 м; 1500 м – на 800, 400 и 300 м. Спортсмен должен пробежать эти отрезки с той скоростью, которую он планирует показать на соревнованиях или несколько выше. Интервал отдыха между пробежками постепенно сокращается. Величина первого отрезка также может постепенно возрастать.

5. Повторный бег нарастанием скорости. Например, 3×300 м пробегается следующим образом: первые 300 м – за 48 сек, вторые – за 47, третьи – за 46 сек. Другой вариант состоит в том, чтобы пробежать вторую половину дистанции быстрее, чем первую и не снижать общего времени бега от отрезка к отрезку.

ТЕМА 1.6. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, движения в фазе полета для удержания равновесия тела, приземление.. Специальные упражнения: прыжки с места в длину, толкаясь двумя ногами, с выбрасыванием ног вперед при приземлении; прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.

РАЗДЕЛ II. Спортивные игры

ТЕМА 2.1. Волейбол. Основы техники волейбола. Основы техники подач, передач, приема мяча у стены, стоя, сидя, на точность в передвижении, в прыжке. Передача на точность из зоны в зону. Техника нападающего удара. Техника блокирования удара. Правила игры. Игровая подготовка.

ТЕМА 2.2. Волейбол. Тактика и стратегия игры. Действия при второй передаче, стоя, в прыжке. Действия при нападающем ударе. Командные действия при нападении. Действия при одиночном блокировании. Командные действия в защите. Игровая подготовка.

ТЕМА 2.3. Волейбол. Игровая подготовка. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Упражнения на переключение в тактических действиях. Определение эффективности игровых действий. Волейбол 2×2, 3×3, 4×4, 6×6. Товарищеские контрольные игры.

ТЕМА 2.4. Баскетбол. Передвижение по площадке. Передвижения лицом вперед, боком, спиной вперед. Скоростное ведение. Броски с дистанции. игровая подготовка.

ТЕМА 2.5. Баскетбол. Тактика игры. Тактика нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, наведение, пересечение, тройка, восьмерка, скрестный выход, эшелонированный прорыв, нападение через центрового, игра в большинстве, в меньшинстве. Тактика защиты: противодействие получению мяча, подстраховка, переключение, проскальзывание, система личной защиты, система зонной защиты. Товарищеские контрольные игры.

РАЗДЕЛ III. Плавание

ТЕМА 3.1. Организация занятий по плаванию, освоение с водой. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде. Освоение с водой. Подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Упражнения на дыхание. Скольжение, прыжки в воду, повороты, отталкивание от бортика ногами.

ТЕМА 3.2. Техника спортивных видов плавания: Кроль. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений ногами, руками, положение туловища и головы на вдохе и выдохе. Кроль на груди. Упражнения для изучения движений ногами, руками, согласование рук и ног. Положение туловища и головы на выдохе и вдохе. Упражнения на дыхание. Совершенствование техники плавания кроль на спине и кроль на груди. Совершенствование поворотов и стартов кролем на груди, кролем на спине.

ТЕМА 3.3. Техника спортивных видов плавания: Брасс. Изучение движений ног и рук при плавании брассом. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брассом. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брассом. Совершенствование поворотов и стартов брасса.

ТЕМА 3.4. Техника спортивных видов плавания: Баттерфляй. Изучение движений ног, рук при плавании баттерфляем. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем. Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем. Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем.

ТЕМА 3.5. Правила соревнований. Виды и дистанции, характер соревнований, участники соревнований, судейская коллегия, старт и финиш, прохождение дистанции, определение результатов, присвоение разрядов и звания мастера спорта России.

РАЗДЕЛ IV. Фитнес

ТЕМА 4.1. Виды фитнеса и их особенности. Основные понятия (физическая культура, спорт, фитнес). История возникновения и развития фитнеса. Виды фитнеса и их особенности. Основные отличия фитнеса от спорта. Групповые программы (для начинающих – классическая аэробика, силовая аэробика). Освоение техники силовых упражнений. Развитие гибкости, аэробных способностей студентов.

ТЕМА 4.2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.

Методы и средства физического воспитания в фитнесе. Оздоровительный эффект при занятиях аэробными видами физической активности. Влияние тренировочного процесса на психоэмоциональное состояние индивида, групповые программы для начинающих. Закрепление основных силовых упражнений. Значение музыкального сопровождения на занятиях групповых программ. Принципы оздоровительной тренировки (принцип доступности, безопасности, индивидуализации, гармонизации и т.д.). Применение основных принципов оздоровительной тренировки в занятиях силовым фитнесом.

ТЕМА 4.3. Гибкость. Виды растягиваний. Понятие гибкости, виды растягиваний. Роль растягиваний в классическом фитнесе. Основные упражнения на гибкость, динамический стретч – динамические растягивания в разминке на основные группы мышц. Статический стретч – статические растягивания на основные группы мышц. Техника безопасности при растягиваниях.

РАЗДЕЛ V. Профессионально-прикладная физическая подготовка

ТЕМА 5.1. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки. Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки).

ТЕМА 5.2. Упражнения общего воздействия с участием небольшого числа мышечных групп. Изометрические, силовые упражнения, упражнения с использованием отягощений (гантели, амортизаторы).

ТЕМА 5.3. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики.

Выполнение упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).

ТЕМА 5.4. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств. Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, и применением различного оборудования (гантели, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

ТЕМА 5.5. Развитие гибкости. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

ТЕМА 5.6. Спортивно-прикладная гимнастика. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в различных видах спорта в зависимости от периодов и этапов тренировочного цикла.

ТЕМА 5.7. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности. Дыхательные упражнения и расслабление, обеспечивающие состояние покоя и отдыха. Техники и приемы психосаморегуляции. Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика для глаз. Приемы самомассажа.

5.2. Тематический план

Номера и наименование разделов и тем	Количество часов				
	Общая трудоём- кость	из них			
		Самостоятель- ная работа	Аудиторные за- нятия	из них	
				Лекции	Практические занятия
1 семестр					
Раздел I. Легкая атлетика.					
Тема 1. Спортивная ходьба.	4		4		4
Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4		4		4
Раздел II. Спортивные игры.					
Тема 1. Волейбол. Основы техники волейбола.	4		4		4
Тема 2. Волейбол. Тактика и стратегия игры.	4		4		4
Раздел III. Плавание.					
Тема 1. Организация занятий по плаванию, освое- ние с водой.	4		4		4
Раздел IV. Фитнес.					
Тема 1. Виды фитнеса и их особенности	8		8		8
Раздел V. Профессионально-прикладная физическая подготовка.					
Тема 1. Общеподготовительные упражнения, как основа разносторонней физической подготовки.	2		2		2
Тема 2. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.	2		2		2
Тема 3. Развитие общей выносливости с использова- нием средств фитнес-аэробики	2		2		2
Итого по 1 семестру	34		34		34

2 семестр					
Раздел II. Спортивные игры.					
Тема 3. Волейбол. Игровая подготовка.	20		20		20
Раздел III. Плавание.					
Тема 2. Техника спортивных видов плавания: Кроль.	20		20		20
Раздел V. Профессионально-прикладная физическая подготовка.					
Тема 4. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.	24		24		24
Раздел I. Легкая атлетика.					
Тема 3. Эстафетный бег.	14		14		14
Итого по 2 семестру	78		78		78
4 семестр					
Раздел II. Спортивные игры.					
Тема 4. Баскетбол. Передвижение по площадке.	18		18		18
Тема 5. Баскетбол. Тактика игры.	20		20		20
Раздел III. Плавание.					
Тема 3. Техника спортивных видов плавания: Брасс.	10		10		10
Тема 4. Техника спортивных видов плавания: Баттерфляй.	10		10		10
Раздел IV. Фитнес.					
Тема 2. Значение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.	28		28		28
Раздел V. Профессионально-прикладная физическая подготовка.					
Тема 5. Развитие гибкости.	6		6		6
Тема 6. Спортивно-прикладная гимнастика.	10		10		10
Раздел I. Легкая атлетика.					
Тема 4. Развитие общей и специальной физической подготовки	6		6		6
Итого по 4 семестру	108		108		108
6 семестр					
Раздел I. Легкая атлетика.					
Тема 5. Развитие общей и специальной выносливости.	32		32		32
Тема 6. Прыжки в длину с места.	8		8		8
Раздел III. Плавание.					
Тема 5. Правила соревнований.	12		12		12
Раздел IV. Фитнес.					
Тема 3. Гибкость. Виды растягиваний	22		22		22
Раздел V. Профессионально-прикладная физическая подготовка.					
Тема 7. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.	34		34		34
Итого по 6 семестру	108		108		108
Всего по дисциплине	328		328		328
Всего зачетных единиц	-		-		-

5.3. Практические занятия

Тема	Содержание	час	Формируемые компетенции	Методы и формы контроля формируемых компетенций
Раздел I. Легкая атлетика				
Тема 1. Спортивная ходьба.	1. Разучивание и выполнение специальной разминки; 2. Общая и специальная физическая подготовка; 3. Разучивание и совершенствование техники спортивной ходьбы; 4. Прохождение средних и коротких дистанций на технику и на время.	4	ОК-8	Практическое задание
Тема 2. Бег на короткие дистанции.	1. Разучивание, и выполнение специальной разминки; 2. Разучивание и совершенствование техники старта и финиширования; 3. Бег на 30 м, 60 м, 100 м.	4	ОК-8	Практическое задание, тест
Тема 3. Эстафетный бег.	1. Разучивание и совершенствование техники передачи эстафетной палочки; 2. Эстафетный бег 4×100 м и 4×400 м; 3. «Шведская» эстафета: 800+400+200+100 4. Психологическая тренировка для ощущения целостности единого коллектива, команды.	8	ОК-8	Практическое задание, тест
Тема 4 Развитие общей и специальной физической подготовки.	1. Упражнения для развития силы основных мышечных групп; 2. Упражнения для развития гибкости; 3. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств организма; 4. Различные виды бега, подскоков, прыжков; 5. Кроссовый бег; 6. Дыхательная гимнастика.	6	ОК-8	Практическое задание
Тема 5. Развитие общей и специальной выносливости	1. Кроссовый бег с использованием различных темпов; 2. Переменный бег; 3. Повторный бег; 4. «Челночный» бег; 5. Интервальный бег.	32	ОК-8	Практическое задание, тест
Тема 6. Прыжки в длину с места	1. Разучивание и совершенствование техники прыжка с места. 2. Специальные упражнения: прыжки в длину, толкаясь двумя ногами, с выбрасыванием ног вперед при приземлении; Прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две.	8	ОК-8	Практическое задание, тест
Раздел II. Спортивные игры.				

Тема 1. Волейбол. Основы техники волейбола.	1. Разучивание и выполнение специальной разминки с мячом; 2. Разучивание и совершенствование техники подачи, передач, атаки, блокирование; 3. Изучение правил игры в мини-волейбол, в волейбол; 4. ОФП, СФП.	4	ОК-8	Комплексы упражнений
Тема 2. Волейбол. Тактика и стратегия игры.	1. Разучивание и отработка командных действий при нападении и в защите; 2. Разучивание и отработка действий при второй передаче и блокировании; 3. Тренировочные игры; 4. ОФП, СФП.	6	ОК-8	Комплексы упражнений
Тема 3. Волейбол. Игровая подготовка.	1. Тренировочные игры 2×2, 3×3, 4×4, 6×6; 2. Тренировочные игры и мини-волейбол; 3. Товарищеские контрольные игры в волейбол; 4. Анализ и разбор игр.	18	ОК-8	Комплексы упражнений
Тема 5. Баскетбол. Передвижение по площадке.	1. Отработка различных передвижений по площадке по разработанным схемам; 2. Тренировочные игры; 3. ОФП, СФП.	18	ОК-8	Практическое задание
Тема 6. Баскетбол. Тактика игры.	1. Обучение тактики нападения; 2. Обучение тактики защиты; 3. Товарищеские контрольные игры.	20	ОК-8	Комплексы упражнений
Раздел III. Плавание.				
Тема 1. Организация занятий по плаванию, освоение с водой.	1. Изучение правил поведения в бассейне; 2. Разучивание техники спортивного плавания; 3. Комплекс дыхательных упражнений; 4. Разучивание и выполнение прыжков в воду, поворотов, отталкивание от бортика ногами.	4	ОК-8	Практическое задание
Тема 2. Техника спортивных видов плавания: Кроль.	1. Упражнения для изучения движений ногами, руками, положение туловища и головы на вдохе и выдохе; 2. Разучивание и выполнение упражнений для согласования движений рук и ног; 3. Совершенствование техники плавания кроль на спине и кроль на груди.	18	ОК-8	Практическое задание
Тема 3. Техника спортивного плавания: Брасс.	1. Изучение движений ног и рук при плавании брассом; 2. Разучивание упражнений для согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брассом; 3. Совершенствование поворотов и стартов брасса.	16	ОК-8	Практическое задание
Тема 4. Техника спортив-	1. Изучение движений ног и рук при плавании баттерфляем;	10	ОК-8	Практическое задание

ного плава- ния: Баттер- фляй.	2. Изучение техники дыхания при плава- нии баттерфляем; 3. Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем.			
Тема 5. Пра- вила соревно- ваний.	1. Изучение правил соревнований; 2. Особенности старта и финиша, прохож- дение дистанции; 3. Определение результатов, присвоение спортивных разрядов и званий.		ОК-8	Практическое задание, тест
Раздел IV. Фитнес				
Тема 1. Виды фитнеса и их особенности.	1. Определение основных понятий (физи- ческая культура, спорт, фитнес); 2. Виды фитнеса; 3. Групповые программы для начинаю- щих; 4. Изучение техники силовых упражнений.	10	ОК-8	Практическое задание
Тема 2. Зна- чение занятий фитнесом для физического воспитания и оздоровления.	1. Использование методов и средств физи- ческого воспитания в фитнесе; 2. Групповые программы и их влияние на психоэмоциональное состояние студента; 3. Применение основных принципов оздо- ровительной тренировки при занятиях си- ловым фитнесом.	28	ОК-8	Практическое задание
Тема 3. Гиб- кость. Виды растягиваний.	1. Основные упражнения на гибкость, виды растягиваний, их роль в классиче- ском фитнесе; 2. Динамический стреч; 3. Статический стреч.	22	ОК-8	Практическое задание, тест
Раздел V. Профессионально-прикладная физическая подготовка.				
Тема 1. Об- щеподготови- тельные упражнения, как основа разносторон- ней физиче- ской подго- товки.	1. Комплекс упражнений с гимнастиче- скими палками; 2. Комплекс упражнений со скакалками; 3. Круговая тренировка; 4. Интервальная тренировка.	6	ОК-8	Практическое задание, тест
Тема 2. Упражнения общего воз- действия с участием наибольшего числа мышеч- ных групп.	1. Комплекс упражнений с гантелями по 500г; 2. Комплекс упражнений с амортизато- рами; 3. Комплекс изометрических упражнений на стуле.	10	ОК-8	Практическое задание, тест
Тема 3. Раз- витие общей выносливости	Фитнес-аэробика: 1. Классическая аэробика; 2. Степ-аэробика;	10	ОК-8	Практическое задание

с использованием средств фитнес-аэробики.	3. Танцевальная аэробика; 4. Восточный фитнес.			
Тема 4. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств.	1. Комплекс упражнений для развития силовых качеств мышц плечевого пояса, спины, бедра и голени; 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств организма; 3. Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	16	ОК-8	Практическое задание
Тема 5. Развитие гибкости.	1. Комплекс упражнений суставной гимнастики; 2. Комплекс упражнений для развития гибкости в статическом и динамическом режиме.	10	ОК-8	Практическое задание, тест
Тема 6. Спортивно-прикладная гимнастика.	Комплексы общеразвивающих упражнений для волейболистов: 1. в восстановительный период; 2. в подготовительный период; 3. в соревновательный период.	6	ОК-8	Практическое задание
Тема 7. Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.	1. Разучивание и выполнение комплекса дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика; 2. Выполнение комплекса корригирующей гимнастики для глаз; 3. Техники и приемы психосаморегуляции, приемы самомассажа.	34	ОК-8	Практическое задание

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлен отдельным документом и является частью рабочей программы.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для бакалавриата / Д.С. Алхасов. – М.: Юрайт, 2017. – 191 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E.

2. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2017. – 153 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

4. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book

Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 188 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 224 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A.

3. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для бакалавриата / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 280 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС.

Электронные образовательные ресурсы

- Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>;
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://edu.ru/>;
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>;
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru/>;
- Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: <http://lib.sportedu.ru/Headings.idc?Op=2&Min=10>
- Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: <http://lib.sporttedu.ru/Catalog.idc>
- ЭБС «ЮРАЙТ»: <https://biblio-online.ru/>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, всю совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной деятельности, достижения жизненных и профессиональных целей. Физкультурное образование в вузе нацелено на развитие и поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Элективные курсы по физической культуре и спорту являются обязательной дисциплиной для изучения в рабочем плане подготовки бакалавра по направлению 45.03.02 Лингвистика.

Цель дисциплины - формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины - формирование комплексного представления о физической культуре, её роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, совершенствовании функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Структура дисциплины включает в себя пять тематических раздела, практические занятия.

Раздел I. Легкая атлетика;

Раздел II. Спортивные игры;

Раздел III. Плавание;

Раздел IV. Фитнес;

Раздел V. Профессионально-прикладная физическая культура;

Основная профессиональная образовательная программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной потоочно-групповой системы обучения. Обучение осуществляется в течение пяти семестров в соответствии с графиками учебного процесса и учебным планом.

Содержание практических занятий направленно на приобретение знаний и опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической активности.

На учебных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» определены с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Формированию общих компетенций студентов способствуют интерактивные методы обучения, наиболее полно отражающие специфику курса «Элективные курсы по физической

культуре и спорту». В изучении курса используются ролевая игра, метод конкретных ситуаций, которые позволяют учиться взаимодействовать между собой, быть в активной позиции, осуществлять обратную связь, приобретать навык командообразования.

Контроль результатов осуществляется: 1) в форме текущего контроля, в рамках которого выполняются комплексы упражнений, практические задания; 2) для проведения рубежного контроля организовано контрольное тестирование и решение практических задач, реферат (для специального медицинского отделения) – недифференцированный зачет.

Оценка успешности ведется в традиционной системе: «зачтено», «незачтено», - и отражается в электронном журнале. Результаты своей работы студенты могут отследить в программе 1С в личном кабинете электронно-информационной системы, к чему имеют доступ и родители.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающимися и научно-педагогическими работниками используется следующее программное обеспечение и информационно-справочные системы:

1. Eclipse java luna SR1 win32
2. 7-Zip
3. 1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений
4. Mozilla Firefox
5. Adobe Flash Player ActiveX
6. Adobe Flash Player Plugin
7. Adobe Reader
8. ESET Endpoint Antivirus
9. Microsoft™ Windows® 7 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166)
10. Windows® Internet Explorer® 11 (DreamSpark Premium Electronic Software Delivery id700549166)
11. Microsoft™ Office®
12. Компоненты Windows Live
13. Xampp
14. IrfanView
15. Java 7
16. Google Chrome
17. «Гарант аэро»
18. КонсультантПлюс

Сведения об электронно-библиотечной системе

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	ЭБС ЮРАЙТ http://www.biblio-online.ru ЭБС ZNANIUM.COM http://znanium.com

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий, аудиторий для практических занятий	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал для практических занятий № 124	<i>Материальное оснащение:</i> Спортивный инвентарь: шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастическая дорожка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, мячи для фитнеса, гимнастическая перекладина, обручи, скакалки, гантели, бревно, скамейки гимнастические
2.	Библиотека Читальный зал № 122	<i>Компьютерное и интерактивное оборудование:</i> АРМ библиотекарей - 7, АРМ для читателей - 3, принтера - 2, сканер - 1 <i>Материальное оснащение:</i> 97 стеллажей, 3 кафедры, 7 выставочных стеллажа, 4 каталожный шкафа, рабочие столы, стулья. Каталожная система библиотеки - для обучения студентов умению пользоваться системой поиска литературы (карточная и электронная) Количество посадочных мест: 80