

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
на 329 часа(ов), 9 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для  
набора 2023)

Форма обучения: Очная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов практических основ физической культуры, направленных на сохранение здоровья и поддержание должного уровня физической подготовленности, соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры, способствующих формированию профессиональных компетенций, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность бакалавров.

Задачи изучения дисциплины:

Практическое освоение дидактических принципов, используемых в процессе занятий по базовым видам двигательной деятельности; освоение методов и средств физической культуры и спорта, направленных на здоровьесбережение и поддержание должного уровня физической подготовленности.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности», «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности».

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы), 329 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость							329
Аудиторные занятия, в т.ч.	68	32	68	64	52	45	329
Лекционные (ЛК)	0	0	0	0	0	0	0

Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	68	32	68	64	52	45	329
Лабораторные (ЛР)	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	0	0	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	0
Курсовая работа (курсовый проект) (КР, КП)							

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
УК-7	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования; принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания

двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни

Уметь: использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях видами физкультурно-спортивной деятельности и различными видами спорта; использовать методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий видами физкультурно-спортивной деятельности и видами спорта; определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта; оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений; определять уровни физической подготовленности на основе современных методик оценки;

составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности организма; пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; оценивать уровень здоровья обучающихся.

Владеть: методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях видами физкультурно-спортивной деятельности и различными видами спорта; методикой обучения двигательным действиям, методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности; методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся; методикой оценки физических способностей и техники выполнения физических

		<p>упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки; методикой разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; методикой оценки уровня здоровья обучающихся.</p>
УК-7	<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать: основные положения теории и методики физической культуры и спорта; основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта; физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; физиологические основы физических упражнений; классификацию физических упражнений; дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями; здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.</p> <p>Уметь: использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта; учитывать физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях видами физкультурно-спортивной деятельности и видами спорта;</p>

дозировать и нормировать физическую нагрузку для занятий физическими упражнениями; планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта.

Владеть: методикой использования положений дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях видами физкультурно-спортивной деятельности и видами спорта; методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий видами физкультурно-спортивной деятельности и видами спорта; методикой планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; методикой обучения двигательным действиям и развития физических

		качеств на основе здоровьесберегающих технологий; методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности и видам спорта.
--	--	---

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - гимнастика)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в гимнастике. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике. Методические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к гимнастике.	14	0	14	0	0
	1.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в гимнастике.	20	0	20	0	0



		изкультурно-спортивной деятельности - гимнастика)	<p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к гимнастике.</p>					
	1.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - легкая атлетика)	<p>Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в легкой атлетике. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в легкой атлетике. Методические основы оценки техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к легкой атлетике.</p>	14	0	14	0	0
	1.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - легкая атлетика)	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в легкой атлетике. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в легкой атлетике. Практические</p>	20	0	20	0	0

			основы оценки техники двигательных действий в легкой атлетике. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к легкой атлетике.					
2	2.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - баскетбол)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в баскетболе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в баскетболе. Методические основы оценки техники двигательных действий в баскетболе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к баскетболу.	12	0	12	0	0
	2.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - баскетбол)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в баскетболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в баскетболе. Практические основы оценки техники двигательных действий в баскетболе. Практические основы оценки физической подготовленности с	20	0	20	0	0

			использованием тестирования, применительно к баскетболу.					
3	3.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - волейбол)	Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе. Методические основы оценки техники двигательных действий в волейболе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к волейболу.	14	0	14	0	0
	3.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - волейбол)	Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе. Практические основы оценки техники двигательных действий в волейболе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к волейболу.	20	0	20	0	0
	3.3	Методические	Методические основы	14	0	14	0	0

		основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – настольный теннис)	обучения и совершенствования технике двигательных действий в настольном теннисе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе. Методические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к настольному теннису.					
	3.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – настольный теннис)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в настольном теннисе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе. Практические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к настольному теннису.	20	0	20	0	0
4	4.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид ф	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в	12	0	12	0	0

		изкультурно-спортивной деятельности – конькобежная подготовка)	<p>конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.</p>					
	4.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – конькобежная подготовка)	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной подготовке.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.</p>	20	0	20	0	0
	4.3	Методические	Методические основы	12	0	12	0	0

		<p>основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - шахматы)</p>	<p>обучения и совершенствования технике и тактике в шахматах.          Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в шахматах.          Методические основы развития умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей применительно к шахматам.          Методические основы оценки техники и тактики игры в шахматах.          Методические основы оценки физического состояния шахматиста.          Методические основы оценки психологических и интеллектуальных способностей с использованием тестирования применительно к шахматам.</p>						
	4.4	<p>Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - шахматы)</p>	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике и тактике в шахматах. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в шахматах. Практические основы развития умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей</p>	20	0	20	0	0	

			<p>применительно к шахматам.</p> <p>Практические основы оценки техники и тактики игры в шахматах. Практические основы оценки физического состояния шахматиста.</p> <p>Практические основы оценки психологических и интеллектуальных способностей с использованием тестирования применительно к шахматам.</p>					
5	5.1	<p>Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - футбол)</p>	<p>Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в футболе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Методические основы оценки техники двигательных действий в футболе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.</p>	10	0	10	0	0
	5.2	<p>Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - футбол)</p>	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в футболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Практические основы оценки техники</p>	16	0	16	0	0

			двигательных действий в футболе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.					
	5.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - хоккей)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в хоккее. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в хоккее. Методические основы оценки техники двигательных действий в хоккее. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к хоккею.	10	0	10	0	0
	5.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - хоккей)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в хоккее. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в хоккее. Практические основы оценки техники двигательных действий в хоккее. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к	16	0	16	0	0



			хоккею.					
6	6.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - плавание)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в плавании. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в плавании. Методические основы оценки техники двигательных действий в плавании. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.	10	0	10	0	0
	6.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - плавание)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в плавании. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в плавании. Практические основы оценки техники двигательных действий в плавании. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.	20	0	20	0	0
	6.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в спортивном ориентировании.	5	0	5	0	0

		спортивной деятельности – спортивное ориентирование)	Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании. Методические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к спортивному ориентированию.					
	6.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности – спортивное ориентирование)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в спортивном ориентировании. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании. Практические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к спортивному ориентированию.	10	0	10	0	0
Итого				329	0	329	0	0

## 3.2. Содержание разделов дисциплины

### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике. Методические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к гимнастике.	Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества гибкости в гимнастике. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в гимнастике. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в гимнастике. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в гимнастике. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в гимнастике. Технология подбора тестов для оценки показателей гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей гимнастов.	14

	1.2	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к гимнастике.</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости в гимнастике.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей в гимнастике.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в гимнастике.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в гимнастике.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки показателей гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей гимнастов.</p>	20
	1.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости у легкоатлетов.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у легкоатлетов.</p> <p>Технология подбора и составления в</p>	14

		<p>двигательных способностей в легкой атлетике.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительн о к легкой атлетике.</p>	<p>комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.</p>	
1.4	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в легкой атлетике.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в легкой</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в легкой атлетике. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости у легкоатлетов. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей у легкоатлетов.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в легкой атлетике.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.</p>	20	

		атлетике. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к легкой атлетике.		
2	2.1	Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в баскетболе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в баскетболе. Методические основы оценки техники двигательных действий в баскетболе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к баскетболу.	Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в баскетболе. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в баскетболе. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в баскетболе. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в баскетболе. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в баскетболе. Технология подбора тестов для оценки показателей специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей баскетболистов.	12
	2.2	Практические основы	Технология проведения подготовительных и подводящих	20

		<p>обучения и совершенствования техники двигательных действий в баскетболе.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в баскетболе.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в баскетболе.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к баскетболу.</p>	<p>упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в баскетболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества специальной выносливости в баскетболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в баскетболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в баскетболе.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в баскетболе. Технология проведения тестирования для оценки показателей специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей баскетболистов.</p>	
3	3.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе.</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в волейболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в волейболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных</p>	14

		<p>Методические основы оценки техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к волейболу.</p>	<p>способностей в волейболе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в волейболе. Технология подбора тестов для оценки показателей специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей волейболистов.</p>	
3.2	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования,</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества специальной выносливости в волейболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в волейболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в волейболе.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в волейболе. Технология проведения тестирования для оценки показателей специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей волейболистов.</p>	20	



		применительн о к волейболу.		
	3.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительн о к настольному теннису.</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном теннисе. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к настольному теннису.</p>	14
	3.4	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном теннисе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных</p>	20

		<p>теннисе.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к настольному теннису.</p>	<p>способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки показателей скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к настольному теннису.</p>	
4	4.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в конькобежной подготовке. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в конькобежной подготовке. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в</p>	12

		<p>подготовке. Методические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.</p>	<p>конькобежной подготовке. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в конькобежной подготовке. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Технология подбора тестов для оценки показателей специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к конькобежной подготовке.</p>	
4.2	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной подготовке. Практические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества специальной выносливости в конькобежной подготовке. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей в конькобежной подготовке. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в конькобежной подготовке. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в конькобежной подготовке. Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Технология проведения тестирования</p>	20	

		<p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.</p>	<p>для оценки показателей специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к конькобежной подготовке.</p>	
	4.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники и тактики в шахматах. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в шахматах. Методические основы развития умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей применительно к шахматам. Методические основы оценки техники и тактики игры в шахматах. Методические основы оценки физического</p>	<p>Технология подбора упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических действий в шахматах. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей выносливости у шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости у шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития умственной работоспособности шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития психологических способностей шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития интеллектуальных способностей шахматистов. Технология подбора тестов для оценки технико-тактических действий у шахматистов. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей шахматистов.</p>	12

		<p>состояния шахматиста.</p> <p>Методические основы оценки психологических и интеллектуальных способностей с использованием тестирования применительно к шахматам.</p>		
4.4	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике и тактике в шахматах.</p> <p>Практические основы развития умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей применительно к шахматам.</p> <p>Практические основы оценки техники и тактики игры в шахматах.</p> <p>Практические основы оценки физического состояния шахматиста.</p> <p>Практические основы оценки психологических и интеллектуальных способностей применительно к шахматам.</p>	<p>Технология проведения упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических действий в шахматах. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества общей выносливости у шахматистов.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества специальной выносливости у шахматистов.</p> <p>Технология проведения комплекса упражнений для развития умственной работоспособности шахматистов.</p> <p>Технология проведения комплекса упражнений для развития психологических способностей шахматистов. Технология проведения комплекса упражнений для развития интеллектуальных способностей шахматистов.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки технико-тактических действий у шахматистов. Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей шахматистов.</p>	20	

		интеллектуальных способностей с использованием тестирования применительно к шахматам.		
5	5.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в футболе.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в футболе.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в футболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в футболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в футболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в футболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в футболе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в футболе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей футболистов.</p>	10
	5.2	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в футболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для</p>	16

		<p>футболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Практические основы оценки техники двигательных действий в футболе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.</p>	<p>развития качества специальной выносливости в футболе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей в футболе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в футболе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в футболе. Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в футболе. Технология проведения тестирования для оценки показателей специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей футболистов.</p>	
5.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в хоккее. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в хоккее. Методические основы оценки техники двигательных действий в</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в хоккее. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в хоккее. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в хоккее. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в хоккее. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в хоккее. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в хоккее.</p>	10	

		<p>хоккее.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовки с использованием тестирования, применительно к хоккею.</p>	<p>Технология подбора тестов для оценки показателей специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у хоккеистов.</p>	
	5.4	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в хоккее.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в хоккее.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в хоккее.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовки с использованием тестирования, применительно к хоккею.</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в хоккее.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества специальной выносливости в хоккее.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей в хоккее.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в хоккее.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в хоккее.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в хоккее.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки показателей специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у хоккеистов.</p>	16
6	6.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники</p>	10



		<p>ния технике двигательных действий в плавании.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в плавании.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в плавании.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.</p>	<p>двигательных действий в плавании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в плавании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в плавании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в плавании.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в плавании.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и координационных способностей пловцов.</p>	
6.2	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в плавании.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в плавании.</p> <p>Практические основы оценки</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в плавании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в плавании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей в плавании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в плавании.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в плавании.</p>	20	

		<p>техники двигательных действий в плавании. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.</p>	<p>Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и координационных способностей пловцов.</p>	
6.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в спортивном ориентировании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в спортивном ориентировании. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов-ориентировщиков.</p>	5	

		ти с использованием тестирования, применительно к спортивному ориентированию.		
6.4	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к спортивному о</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в спортивном ориентировании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов-ориентировщиков.</p>	10	

		риентировани ю.	
--	--	--------------------	--

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)

## 4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

#### 5.1.1. Печатные издания

1. 1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7577-8. (17 шт.)

#### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27+е) 2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е) 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. - Москва: Юрайт, 2021. - 141 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/470121> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-09793-1 <https://urait.ru/bcode/470121> 4.

Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-04492-8 <https://urait.ru/bcode/472703>

5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/454861>

6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/446683>

7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

1. 1. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7628-7. (17 шт.)

2. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7052-0. (20 шт.)

3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие . - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7086-5. (17 шт.)

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа , И.В. Кулькова - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07260-0 <https://urait.ru/bcode/472815>

2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472458> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07339-3 <https://urait.ru/bcode/472458>

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib">http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib</a>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Вестник спортивной науки (журнал)	<a href="https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php">https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>
Культура физическая и здоровье (журнал)	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>
Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)	<a href="https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/">https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/</a>

## **6. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения практических занятий	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

## **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется шесть модулей, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Методические основы физической культуры и спорта. 2) Практические основы физической культуры и спорта. Уровень усвоения первого раздела

проверяется: а) участием в учебной дискуссии на практических занятиях по методическим основам подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей; методическим основам подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности; б) участием в деловой или ролевой игре по подбору и составлению комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей, по обучению технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Уровень усвоения второго раздела проверяется выполнением двух групповых практико-ориентированных заданий: 1 задание - проведение комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей; 2 задание - проведение комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется с помощью оценки выполнения практико-ориентированного задания, содержание которого направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

Для успешного усвоения материала и формирования компетенции в программе дисциплины большое внимание уделяется интерактивным формам обучения. Практические занятия проводятся с использованием активных образовательных технологий, включающие работу в группах по проектированию, учебные дискуссии, деловые или ролевые игры.

На первом занятии по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо ознакомить обучающихся с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до обучающихся содержание дисциплины и фондов оценочных средств, ответить на вопросы.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающихся и оценивать их участие в дискуссиях, деловых или ролевых играх, выполнение практико-ориентированных заданий в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке групповых практико-ориентированных заданий. В заключительной части практического занятия подвести его итоги: дать объективную оценку каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой и фондом оценочных средств, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях и т.д., при этом обязательно учитываются рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

При подготовке к зачету обучающимся необходимо повторить пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе, использовать источники научно-методической литературы, рекомендованной преподавателем. Особое внимание обратить на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обращаться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине, опытом практической и методической деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня. Самостоятельное, и при помощи

преподавателя, составление комплексов физических упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей, для обучения технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе практических занятий, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.



Разработчик/группа разработчиков:  
Юлия Фёдоровна Николенко

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.