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 (курсовой 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 развития 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

		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.
УК-7	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	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. 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;

			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			СРС
					ЛК	ПЗ (СЗ)	ЛР	
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)	Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике. Практические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к гимнастике.					
	1.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - легкая атлетика)	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. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к легкой атлетике.	14	0	14	0	0
	1.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - легкая атлетика)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в легкой атлетике. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в легкой атлетике. Практические	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 ф изкультурно-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 ф изкультурно-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 ф изкультурно-спортивной деятельности - волейбол)	Методические основы обучения и совершенствования технике 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 ф изкультурно-спортивной деятельности - волейбол)	Практические основы обучения и совершенствования технике 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)	конькобежной подготовке. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной подготовке. Методические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.					
	4.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – конькобежная подготовка)	Практические основы обучения и совершенствования технике 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. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.	20	0	20	0	0
	4.3	Методические	Методические основы	12	0	12	0	0

		основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - шахматы)	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.					
	4.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - шахматы)	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	20	0	20	0	0

			применительно к шахматам. Практические основы оценки техники и тактики игры в шахматах. Практические основы оценки физического состояния шахматиста. Практические основы оценки психологических и интеллектуальных способностей с использованием тестирования применительно к шахматам.					
5	5.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - футбол)	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.	10	0	10	0	0
	5.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - футбол)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в футболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Практические основы оценки техники	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 ф изкультурно-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 ф изкультурно-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 ф изкультурно-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 ф изкультурно-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 ф изкультурно-	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 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.	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	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в гимнастике. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике. Практические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к гимнастике.	Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости в гимнастике. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей в гимнастике. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в гимнастике. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в гимнастике. Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в гимнастике. Технология проведения тестирования для оценки показателей гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей гимнастов.	20
	1.3	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в легкой атлетике. Методические основы развития физических качеств и	Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в легкой атлетике. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости у легкоатлетов. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей у легкоатлетов. Технология подбора и составления в	14

		двигательных способностей в легкой атлетике. Методические основы оценки техники двигательных действий в легкой атлетике. Методические основы оценки физической п одготовленнос ти с использов анием тестирования, применительн о к легкой атлетике.	комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в легкой атлетике. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.	
	1.4	Практические основы обучения и со вершенствова ния технике двигательных действий в легкой атлетике. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в легкой атлетике. Практические основы оценки техники двигательных действий в легкой	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. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов. Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в легкой атлетике. Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов.	20

		атлетике. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к легкой атлетике.		
2	2.1	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.	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

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

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

		применительно к волейболу.		
	3.3	Методические основы 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.	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. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в настольном теннисе. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в настольном теннисе. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в настольном теннисе. Технология подбора тестов для оценки показателей скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к настольному теннису.	14
	3.4	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в настольном	Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном теннисе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных	20

		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 п одготовленнос ти с использов анием тестирования, применительн о к настольному теннису.	способностей в настольном теннисе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в настольном теннисе. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в настольном теннисе. Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в настольном теннисе. Технология проведения тестирования для оценки показателей скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к настольному теннису.	
4	4.1	Методические основы обучения и со вершенствова ния технике двигательных действий в конькобежной подготовке. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной	Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке. 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	12

		подготовке. Методические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке. Методические основы оценки физической п одготовленнос ти с использов анием тестирования, применительн о к конькобежной подготовке.	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.	
	4.2	Практические основы обучения и со вершенствова ния технике 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.	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	20

		Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.	для оценки показателей специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к конькобежной подготовке.	
	4.3	Методические основы 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	Технология подбора упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических х 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.	12

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

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

		футболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Практические основы оценки техники двигательных действий в футболе. Практические основы оценки физической п одготовленнос ти с использов анием тестирования, применительн о к футболу.	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.	
	5.3	Методические основы обучения и со вершенствова ния технике двигательных действий в хоккее. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в хоккее. Методические основы оценки техники двигательных действий в	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.	10

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

		ния 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.	двигательных действий в плавании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в плавании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в плавании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в плавании. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в плавании. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и координационных способностей пловцов.	
	6.2	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в плавании. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в плавании. Практические основы оценки	Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в плавании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в плавании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей в плавании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в плавании. Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в плавании.	20

		техники двигательных действий в плавании. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.	Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, скоростных и координационных способностей пловцов.	
	6.3	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в спортивном ориентировании. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании. Методические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Методические основы оценки физической подготовленнос	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. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании. 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.	5

		ти с использованием тестирования, применительно к спортивному ориентированию.		
	6.4	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 о	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. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании. 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. 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.	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. Железняка, 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»	https://www.biblio-online.ru/
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	https://www.studentlibrary.ru/
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib

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

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-ориентированного 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.