

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 Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
на 332 часа(ов), 9 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 09.03.01 - Информатика и вычислительная  
техника

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_

Профиль – Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных  
систем (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».

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы), 332 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость						332
Аудиторные занятия, в т.ч.	68	64	68	64	68	332
Лекционные (ЛК)	0	0	0	0	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	68	64	68	64	68	332

Лабораторные (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	0	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации в семестре	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. Знает: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	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; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования; принципы,

		<p>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; здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.</p>
УК-7	УК-7.2. Умеет: выполнять комплекс физкультурных упражнений.	<p>Уметь: использовать положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; дозировать и нормировать физическую нагрузку для занятий физическими упражнениями; планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и</p>

формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной 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 базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; 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; 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; использовать здоровьесберегающие технологии

		в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; оценивать уровень здоровья обучающихся.
УК-7	УК-7.3. Имеет: практический опыт занятий физической культурой	Владеть: методикой использования положений дидактики, теории и методики физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; методикой планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной 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 базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств с учетом особенностей обучающихся; методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; 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 использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; методикой оценки уровня здоровья обучающихся.

### **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	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	19	0	17	0	2
	1.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	19	0	17	0	2
2	2.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии	19	0	17	0	2

			физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.				
	2.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	19	0	17	0 2
3	3.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами	18	0	16	0 2

			спорта.					
	3.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	18	0	16	0	2
4	4.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	18	0	16	0	2
	4.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами	18	0	16	0	2

			двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.					
5	5.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	19	0	17	0	2
	5.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	19	0	17	0	2
6	6.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми	19	0	17	0	2

			видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.					
	6.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	19	0	17	0	2
7	7.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	18	0	16	0	2

	7.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	18	0	16	0	2
8	8.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методы оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методы оценки уровня физической подготовленности/	18	0	16	0	2
	8.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей физической и технической подготовленности. Методика проведения исследования уровня физической подготовленности.	18	0	16	0	2
9	9.1	Методические основы физической культуры и спорта	Методические особенности составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методические особенности	36	0	34	0	2

			дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.				
	9.2	Практические основы физической культуры и спорта	Методика составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.	36	0	34	0 2
Итого				368	0	33 2	0 36

### 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	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой.	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой.	7

		качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.		
	1.1	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	10
	1.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	9
	1.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества выносливости на занятиях легкой атлетикой.	8

		двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесбере гающих технологий.		
2	2.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой.	7
	2.1	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	10
	2.2	Методика обучения двигательным действиям на	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид	9

		занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	двигательной деятельности – легкая атлетика).	
	2.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей на занятиях легкой атлетикой.	8
3	3.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.	8
	3.1	Средства физической культуры и спорта, используемые	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях гимнастикой с элементами	8

		в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	акробатики. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).	
	3.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).	8
	3.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.	8
4	4.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.	8

		двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.		
	4.1	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	8
	4.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	8
	4.2	Методика развития физических	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей на	8

		качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесбере гающих технологий.	занятиях спортивными играми.	
5	5.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.	7
	5.1	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	10

	5.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	9
	5.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей на занятиях спортивными играми.	8
6	6.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.	7
	6.1	Средства	Средства физической культуры и	10

		физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	
	6.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	9
	6.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на занятиях спортивными играми.	8
7	7.1	Методы физической	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении	8

		культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.	
	7.1	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию выносливости и скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	8
	7.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	8

	7.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития выносливости и скоростных способностей на занятиях спортивными играми.	8
8	8.1	Методы оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений.	Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физических способностей. Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий.	8
	8.1	Методы оценки уровня физической подготовленности.	Методические особенности оценки уровня физической подготовленности.	8
	8.2	Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей физической и технической подготовленности.	Методика проведения тестирования для определения показателей физических способностей. Методика проведения оценки техники выполнения двигательных действий.	8
	8.2	Методика проведения исследования уровня физической подготовленности.	Методика проведения оценки уровня физической подготовленности.	8

9	9.1	<p>Методические особенности составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	<p>Методические особенности подбора физических упражнений для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p> <p>Методические особенности подбора методов развития физических качеств и двигательных способностей для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	24
	9.1	<p>Методические особенности дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.</p>	<p>Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности при подборе физических упражнений.</p> <p>Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки.</p>	10
	9.2	<p>Методика составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	<p>Методика реализации индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	24
	9.2	<p>Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.</p>	<p>Методика планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки с учетом развития определенных физических качеств и двигательных способностей.</p>	10

### 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)
1	1.1	<p>Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2
	1.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	2

		выносливости на занятиях легкой атлетикой.		
2	2.1	<p>Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2
	2.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей на занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	2
3	3.1	<p>Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или</p>	2

		<p>занятиях гимнастикой с элементами акробатики.</p> <p>Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).</p>	<p>ролевых игр.</p>	
	3.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости на занятиях гимнастикой с элементами акробатики.</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	2
4	4.1	<p>Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию силовых способностей.</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2

		Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).		
	4.2	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей на занятиях спортивными играми.	Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.	2
5	5.1	Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности –	Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.	2

		спортивные игры).		
	5.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p> <p>Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей на занятиях спортивными играми.</p>	Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.	2
6	6.1	<p>Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p>	Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.	2
	6.2	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий	Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.	2

		(базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на занятиях спортивными играми.		
7	7.1	<p>Средства и методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию выносливости и скоростных способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2
	7.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).</p> <p>Методика проведения комплекса физических упражнений для развития</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	2

		выносливости и скоростных способностей на занятиях спортивными играми.		
8	8.1	<p>Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физических способностей.</p> <p>Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий.</p> <p>Методические особенности оценки уровня физической подготовленности.</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2
	8.2	<p>Методика проведения тестирования для определения показателей физических способностей. Методика проведения оценки техники выполнения двигательных действий.</p> <p>Методика проведения оценки уровня физической подготовленности.</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	2
9	9.1	<p>Методические особенности подбора физических упражнений для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методические особенности подбора методов развития физических качеств и двигательных</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2

		<p>способностей для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности при подборе физических упражнений.</p> <p>Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки.</p>		
	9.2	<p>Методика реализации индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки с учетом развития определенных физических качеств и двигательных способностей.</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	2

#### **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.

## **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+e) 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+e) 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00472-4. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6> (0+e) 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие / Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 224. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-04492-8. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A> (0+e) 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 / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04612-0. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815> (0+e) 2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 274. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04401-0. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2> (0+e)

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

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Сайт Министерства образования РФ	<a href="http://mon.gov.ru/structure/minister/">http://mon.gov.ru/structure/minister/</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://vniifk.ru/journal_vsn/">https://vniifk.ru/journal_vsn/</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
Культура физическая и здоровье (журнал)	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)	<a href="http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html">http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html</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 девять модулей, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Методические основы физической культуры. 2) Практические основы физической культуры. 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 базовым видам двигательной 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 базовым видам двигательной 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 базовым видам двигательной 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 базовым видам двигательной 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:  
Марина Юрьевна Федорова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.