

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 Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
на 329 часа(ов), 0 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

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

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)  
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 дисциплин «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», «Методика обучения и воспитания», «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 0 зачетных(ые) единиц(ы), 329 часов.

Виды занятий	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Всего часов
Общая трудоемкость						329
Аудиторные занятия, в т.ч.	68	64	68	64	65	329
Лекционные (ЛК)	0	0	0	0	0	0
Практические (семинары)	68	64	68	64	65	329

арские) (ПЗ, СЗ)						
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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышение уровня физической подготовленности;

индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни; физическое развитие, его основные показатели; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.

Уметь: использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; учитывать индивидуальные особенности развития физических качеств и 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 повышение уровня физической подготовленности; 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; составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма;

планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; оценивать уровень здоровья обучающихся; определять правильность техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; оценивать физические способности и технику выполнения физических упражнений; определять уровни физической подготовленности на основе современных методик оценки; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения.

Владеть: методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами 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

		<p>двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности; 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 разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; методикой планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности; методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки уровня здоровья обучающихся; методикой определения техники выполнения физических упражнений в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений; методикой определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения.</p>
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 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; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.

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 использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной 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	Аудиторны е 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.	32	0	4	0	28
	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	36	0	6	0	30



			развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.					
2	2.1	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.	16	0	2	0	14
	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.	16	0	4	0	12
3	3.1	Методические основы физической культуры и	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным	32	0	4	0	28

		спорта	действиям и развитию 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.					
	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.	36	0	6	0	30
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	28	0	4	0	24

			деятельности и видами спорта.					
	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 двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	36	0	6	0	30
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.	22	0	4	0	18
	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	22	0	4	0	18

			базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.					
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 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.	27	0	4	0	23
	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.	28	0	4	0	24
Итого				331	0	52	0	279

### 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 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. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях гимнастикой.	2
	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 и скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях гимнастикой. Методические основы подбора упражнений,	2

			составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика).	
	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). Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика).	4
	1.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества выносливости и скоростных способностей на занятиях легкой атлетикой. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости на занятиях гимнастикой.	2
2	2.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях конькобежной подготовкой.	1

		занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.		
	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 конькобежной подготовкой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – конькобежная подготовка).	1
	2.2	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 – конькобежная подготовка).	2
	2.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости и скоростно-силовых способностей на занятиях конькобежной подготовкой.	2

		деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.		
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 плаванием.	2
	3.1	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 плаванием. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – плавание).	2
	3.2	Методика обучения двигательным действиям на занятиях	Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности –	4



		базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.	плавание).	
	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 выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.	2
4	4.1	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методы оценки физических способностей.	Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях баскетболом. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях волейболом. Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физических способностей.	2
	4.1	Средства физической	Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении	2

		<p>культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p> <p>Методы оценки уровня физической подготовленности</p>	<p>двигательным действиям и развитию физических качеств на занятиях баскетболом. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях волейболом. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол). Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – волейбол).</p> <p>Методические особенности оценки уровня физической подготовленности.</p>	
4.2	<p>Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей физической п</p>	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол). Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – волейбол). Методика проведения тестирования для определения показателей физических способностей.</p>	4	

		одготовленности.		
	4.2	<p>Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий. Методика проведения исследования уровня физической подготовленности.</p>	<p>Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях баскетболом. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях волейболом. Методика проведения оценки уровня физической подготовленности.</p>	2
5	5.1	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методы оценки техники выполнения физических упражнений.</p>	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях футболом. Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий.</p>	2

	5.1	<p>Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методы оценки технической подготовленности.</p>	<p>Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях футболом. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – футбол). Методические особенности оценки уровня технической подготовленности.</p>	2
	5.2	<p>Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика проведения экспертной оценки техники двигательных действий.</p>	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – футбол). Методика проведения оценки техники выполнения двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.</p>	2
	5.2	<p>Методика развития физических качеств на</p>	<p>Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости, скоростно-силовых и</p>	2

		<p>занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий. Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности.</p>	<p>координационных способностей на занятиях футболом. Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>	
6	6.1	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методические особенности составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные</p>	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях подвижными играми. 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 способностей для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	2

		особенности развития организма.		
	6.1	<p>Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Методические особенности дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.</p>	<p>Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях подвижными 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 – подвижные игры).</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>	2
	6.2	<p>Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика составления индивидуальных</p>	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – подвижные игры). Методика реализации индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.</p>	2

		х программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.		
	6.2	Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.	Методика проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на занятиях подвижными играми. Методика планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки с учетом развития определенных физических качеств и двигательных способностей.	2

### 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	Методы физической	Подбор и анализ	28

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 гимнастикой. 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 и скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях гимнастикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости. Методические основы

источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.



		<p>подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика).</p>		
	1.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества выносливости и скоростных способностей на занятиях легкой атлетикой. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества гибкости на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Выполнение групповых практико- ориентированных заданий.</p>	30
2	2.1	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях конькобежной подготовкой. Средства</p>	<p>Подбор и анализ источников научно- методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	14

		<p>физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях конькобежной подготовкой.</p> <p>Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – конькобежная подготовка).</p>		
	2.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – конькобежная подготовка). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости и скоростно-силовых способностей на занятиях конькобежной подготовкой.</p>	Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.	12
3	3.1	Методы физической культуры и спорта,	Подбор и анализ источников научно-	28

		<p>используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях плаванием. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях плаванием. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – плавание).</p>	<p>методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	
	3.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – плавание). Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	30
4	4.1	<p>Методы физической культуры и спорта,</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-</p>	24

используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях баскетболом. Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях волейболом.

Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физических способностей. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях баскетболом.

Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях волейболом.

Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол).

методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.

		<p>Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – волейбол). Методические особенности оценки уровня физической подготовленности.</p>		
	4.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – баскетбол). Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – волейбол). Методика проведения тестирования для определения показателей физических способностей. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях баскетболом. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития</p>	<p>Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.</p>	30

		<p>специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях волейболом. Методика проведения оценки уровня физической подготовленности.</p>		
5	5.1	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях футболом. Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях футболом. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – футбол). Методические особенности оценки уровня технической</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	18

		подготовленности.		
	5.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – футбол). Методика проведения оценки техники выполнения двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей на занятиях футболом. Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.</p>	Выполнение групповых практико-ориентированных заданий.	18
6	6.1	<p>Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях подвижными играми. Методические особенности подбора физических упражнений для составления индивидуальных</p>	Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.	23

программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методические особенности подбора методов развития физических качеств и двигательных способностей для составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях подвижными 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 – подвижные игры). Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности при подборе физических упражнений.



		<p>Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки.</p>		
	6.2	<p>Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – подвижные игры). Методика реализации индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на занятиях подвижными играми. 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>	24

#### **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+е) 2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е) 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. - Москва: Юрайт, 2021. - 141 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/470121> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-09793-1 <https://urait.ru/bcode/470121> 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-04492-8 <https://urait.ru/bcode/472703> 5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/454861> 6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/446683> 7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

### 5.2. Дополнительная литература

#### 5.2.1. Печатные издания

1. 1. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7628-7. (17 шт.) 2. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7052-0. (20 шт.) 3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие . - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7086-5. (17 шт.)

## 5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа , И.В. Кулькова - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 158 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472815> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07260-0 <https://urait.ru/bcode/472815> 2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472458> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-07339-3 <https://urait.ru/bcode/472458>

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

Название	Ссылка
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Вестник спортивной науки (журнал)	<a href="https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php">https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php</a>
Теория и практика физической культуры (журнал)	<a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>
Культура физическая и здоровье (журнал)	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html</a>
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал)	<a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>
Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)	<a href="https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/">https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/</a>
Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта	<a href="https://lesgaft-notes.spb.ru/">https://lesgaft-notes.spb.ru/</a>

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АБВУУ 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. 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-ориентированных заданий: 1 задание - проведение комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей; 2 задание - проведение комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий по 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:  
Елена Ивановна Овчинникова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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