

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

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

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

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.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 2023)  
Форма обучения: Заочная

# 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 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.	10	8	10	8	10	46
Лекционные (ЛК)	0	0	0	0	0	0
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	10	8	10	8	10	46

Лабораторные (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	58	56	58	56	55	283
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: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при	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; принципы, методы и средства

	<p>проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и видов спорта; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>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.</p>
УК-7	<p>УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<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; использовать здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; использовать принципы, методы и средства физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и</p>

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

		<p>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.</p>
<p>УК-7</p>	<p>УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов двигательной деятельности и видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>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 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</p>

		<p>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; 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.</p>

ОПК-1		
ОПК-2		
ОПК-3		
ОПК-9		
ОПК-10		

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

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

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

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

			использованием тестирования, применительно к баскетболу.					
	2.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - волейбол)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в волейболе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе. Методические основы оценки техники двигательных действий в волейболе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к волейболу.	12	0	12	0	0
	2.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - волейбол)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в волейболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в волейболе. Практические основы оценки техники двигательных действий в волейболе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к волейболу.	20	0	20	0	0
3	3.1	Методические	Методические основы	14	0	14	0	0

		основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – настольный теннис)	обучения и совершенствования технике двигательных действий в настольном теннисе. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе. Методические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к настольному теннису.					
	3.2	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – настольный теннис)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в настольном теннисе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе. Практические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к настольному теннису.	20	0	20	0	0
	3.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид ф	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в футболе.	14	0	14	0	0

		изкультурно-спортивной деятельности - футбол)	Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Методические основы оценки техники двигательных действий в футболе. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.					
	3.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности - футбол)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в футболе. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в футболе. Практические основы оценки техники двигательных действий в футболе. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.	20	0	20	0	0
4	4.1	Методические основы физической культуры и спорта (вид ф изкультурно-спортивной деятельности – конькобежная подготовка)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в конькобежной подготовке. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной подготовке.	12	0	12	0	0

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

			<p>плавании. Методические основы оценки техники двигательных действий в плавании. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.</p>					
	4.4	<p>Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - плавание)</p>	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в плавании. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в плавании. Практические основы оценки техники двигательных действий в плавании. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.</p>	20	0	20	0	0
5	5.1	<p>Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности - шахматы)</p>	<p>Методические основы обучения и совершенствования технике и тактике в шахматах. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в шахматах. Методические основы развития умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей применительно к</p>	12	0	10	0	2

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

			шахматам.					
	5.3	Методические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности – спортивное ориентирование)	Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в спортивном ориентировании. Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании. Методические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к спортивному ориентированию.	12	0	10	0	2
	5.4	Практические основы физической культуры и спорта (вид физкультурно-спортивной деятельности – спортивное ориентирование)	Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в спортивном ориентировании. Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании. Практические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования,	20	0	20	0	0

			применительно к спортивному ориентированию.					
Итого				328	0	32 4	0	4

### 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	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в гимнастике.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в гимнастике.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества гибкости в гимнастике. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в гимнастике.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в гимнастике.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в гимнастике.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в гимнастике. Технология подбора тестов для оценки показателей гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей гимнастов.</p>	14

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

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

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

		тестирования, применительн о к баскетболу.		
2.2	<p>Практические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в баскетболе.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в баскетболе.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в баскетболе.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительн о к баскетболу.</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в баскетболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества специальной выносливости в баскетболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в баскетболе.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в баскетболе.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в баскетболе. Технология проведения тестирования для оценки показателей специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей баскетболистов.</p>	20	
2.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования технике двигательных действий в волейболе.</p> <p>Методические основы</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в волейболе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в волейболе.</p> <p>Технология подбора и составления в</p>	12	

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

		оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к волейболу.		
3	3.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к настольному теннису.</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в настольном теннисе. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в настольном теннисе.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к настольному теннису.</p>	14
	3.2	Практические основы	Технология проведения подготовительных и подводящих	20

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

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

		одготовленности с использованием тестирования, применительно к футболу.		
4	4.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к конькобежной подготовке.</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости в конькобежной подготовке. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростных способностей в конькобежной подготовке. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в конькобежной подготовке.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в конькобежной подготовке. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в конькобежной подготовке.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей специальной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей применительно к конькобежной подготовке.</p>	12
	4.2	Практические основы обучения и со	Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и	20

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

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

		одготовленности с использованием тестирования, применительно к плаванию.		
5	5.1	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники и тактике в шахматах.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в шахматах.</p> <p>Методические основы развития умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей применительно к шахматам.</p> <p>Методические основы оценки техники и тактики игры в шахматах.</p> <p>Методические основы оценки физического состояния шахматиста.</p> <p>Методические основы оценки психологических и</p>	<p>Технология подбора упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических действий в шахматах. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей выносливости у шахматистов.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости у шахматистов.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития умственной работоспособности шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития психологических способностей шахматистов.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития интеллектуальных способностей шахматистов. Технология подбора тестов для оценки технико-тактических действий у шахматистов.</p> <p>Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей шахматистов.</p>	10

		<p>интеллектуальных способностей с использованием тестирования применительно к шахматам.</p>	
5.3	<p>Методические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Методические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Методические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Методические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к спортивному о</p>	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в спортивном ориентировании. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в спортивном ориентировании. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов- ориентировщиков.</p>	10

		риентировани ю.		
	5.4	<p>Практические основы обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Практические основы развития физических качеств и двигательных способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Практические основы оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Практические основы оценки физической подготовленности с использованием тестирования, применительно к спортивному ориентированию.</p>	<p>Технология проведения подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в спортивном ориентировании. Технология проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология проведения тестирования для оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология проведения тестирования для оценки показателей общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов-ориентировщиков.</p>	20

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

Модуль	Номер	Тема	Содержание	Трудоемкость
--------	-------	------	------------	--------------

	раздела			(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)
5	5.1	Технология подбора упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических действий в шахматах. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей выносливости у шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества специальной выносливости у шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития умственной работоспособности шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития психологических способностей шахматистов. Технология подбора и составления в комплекс упражнений для развития интеллектуальных способностей шахматистов. Технология подбора тестов для оценки технико-тактических действий у	Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.	2

		шахматистов. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, умственной работоспособности, психологических и интеллектуальных способностей шахматистов.	
5.3	<p>Технология подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения и совершенствования техники двигательных действий в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития качества общей и специальной выносливости в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития силовых способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей в спортивном ориентировании.</p> <p>Технология подбора и составления в комплекс физических упражнений для развития координационных способностей в спортивном</p>	<p>Подбор и анализ источников научно-методической литературы, обзор статей, подготовка к учебной дискуссии, подготовка деловых или ролевых игр.</p>	2

		<p>ориентировании. Технология подбора тестов для оценки техники двигательных действий в спортивном ориентировании. Технология подбора тестов для оценки показателей общей и специальной выносливости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей у спортсменов-ориентировщиков.</p>		
--	--	--	--	--

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

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

[Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

##### **5.1.1. Печатные издания**

1. 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.)

2. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2007. - 463 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4. (36 шт.)

##### **5.1.2. Издания из ЭБС**

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 / 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)

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

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. 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>
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»	<a href="http://www.trmost.com/">http://www.trmost.com/</a>
Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</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 и спорта. 2) Практические основы физической культуры и спорта. Уровень усвоения первого раздела проверяется: а) участием в учебной дискуссии на практических занятиях по методическим основам подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей; методическим основам подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности; б) участием в деловой или ролевой игре по подбору и составлению комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей, по обучению технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Уровень усвоения второго раздела проверяется выполнением двух групповых практико-ориентированных заданий: 1 задание - проведение комплексов физических упражнений по развитию физических качеств и двигательных способностей; 2 задание - проведение комплексов физических упражнений по обучению технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Проверка уровня усвоения разделов осуществляется с помощью оценки выполнения практико-ориентированного задания, содержание которого направлено на выявление умения применять теоретические знания в нестандартных ситуациях при

решении групповых практико-ориентированных заданий, обосновывать свои действия.

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

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

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

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

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

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине, опытом практической и методической деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня. Самостоятельное, и при помощи преподавателя, составление комплексов физических упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей, для обучения технике двигательных действий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе практических занятий, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей, возможностей организма. Самостоятельное составление комплексов физических упражнений, позволяет студенту приобретать знания о последовательности построения комплекса; умения целесообразно использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей и возможностей своего организма.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анна Александровна Шibaева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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