

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
на 329 часа(ов), 9 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с  
двумя профилями подготовки)

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Русский язык и литература (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 обязательной части цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

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

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

|  |       |       |       |       |       |       |   |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| инарские<br>) (ПЗ,<br>СЗ)                                |       |       |       |       |       |       |   |
| Лаборато<br>рные<br>(ЛР)                                 | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0 |
| Самостоя<br>тельная<br>работа<br>студенто<br>в (СРС)     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0 |
| Форма п<br>ромежут<br>очной атт<br>естации в<br>семестре | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | 0 |
| Курсовая<br>работа<br>(курсово<br>й проект)<br>(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. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения 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; принципы, методы и средства физической культуры, направленные на совершенствование физической подготовленности; методику обучения двигательным действиям, методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленную на повышения уровня физической подготовленности; методы распределения физических нагрузок при подборе физических упражнений; индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма.

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 видам 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 повышения уровня физической подготовленности; дозировать и нормировать физическую нагрузку в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; осуществлять обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий; составлять индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма; планировать оптимальный двигательный режим студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

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; методикой использования принципов, методов и средств физической культуры в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта; методикой подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и различными видами спорта; методикой обучения двигательным действиям, методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей, направленной на повышение уровня физической подготовленности; методикой 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.

УК-7

УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Знать: основы здорового образа жизни; нормы здорового образа жизни; физическое развитие и его основные показатели; физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.

Уметь: пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; определять показатели здорового образа жизни; оценивать уровень здоровья обучающихся; проводить медико-биологические исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; 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.

Владеть: методикой определения показателей здорового образа жизни; методикой оценки уровня здоровья обучающихся; методикой проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся с целью здоровьесбережения; 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

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

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

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                             | Темы раздела  | Всего часов | Аудиторные занятия |                    |        | С<br>Р<br>С |
|--------|---------------|--|---|-------------|--------------------|--------------------|--------|-------------|
|        |               |  |   |             | Л<br>К             | П<br>З<br>(С<br>З) | Л<br>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. | 17          | 0                  | 17                 | 0      | 0           |
|        | 1.2           | Практические основы физической культуры и спорта | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной  | 17          | 0                  | 17                 | 0      | 0           |



|   |     |  |   |    |   |    |   |   |
|---|-----|--|---|----|---|----|---|---|
|   |     |  | 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. | 17 | 0 | 17 | 0 | 0 |
|   | 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.  | 17 | 0 | 17 | 0 | 0 |
| 3 | 3.1 | Методические основы физической культуры и спорта | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной  | 8  | 0 | 8  | 0 | 0 |

|   |     |  |   |   |   |   |   |   |
|---|-----|--|---|---|---|---|---|---|
|   |     |  | 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.  | 8 | 0 | 8 | 0 | 0 |
| 4 | 4.1 | Методические основы физической культуры и спорта | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | 8 | 0 | 8 | 0 | 0 |
|   | 4.2 | Практические                                     | Методика обучения   | 8 | 0 | 8 | 0 | 0 |

|   |     |  |   |    |   |    |   |   |
|---|-----|--|---|----|---|----|---|---|
|   |     | основы физической культуры и спорта              | 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.  |    |   |    |   |   |
| 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. | 17 | 0 | 17 | 0 | 0 |
|   | 5.2 | Практические основы физической культуры и спорта | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе  | 17 | 0 | 17 | 0 | 0 |

|   |     |  |   |    |   |    |   |   |
|---|-----|--|---|----|---|----|---|---|
|   |     |  | 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. | 17 | 0 | 17 | 0 | 0 |
|   | 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.  | 17 | 0 | 17 | 0 | 0 |
| 7 | 7.1 | Методические основы физической культуры и спорта | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. Средства   | 16 | 0 | 16 | 0 | 0 |

|   |     |  |  |    |   |    |   |   |
|---|-----|--|--|----|---|----|---|---|
|   |     |  | физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.  |    |   |    |   |   |
|   | 7.2 | Практические основы физической культуры и спорта | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий. | 16 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| 8 | 8.1 | Методические основы физической культуры и спорта | Методы оценки физических способностей . Методы оценки уровня физической подготовленности.  | 16 | 0 | 16 | 0 | 0 |
|   | 8.2 | Практические основы физической культуры и спорта | Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей физической подготовленности. Методика проведения исследования уровня физической подготовленности.   | 16 | 0 | 16 | 0 | 0 |
| 9 | 9.1 | Методические основы физической культуры и спорта | Методы оценки техники выполнения физических упражнений. Методы оценки технической подготовленности.  | 26 | 0 | 26 | 0 | 0 |

|       |      |  |   |     |   |     |   |   |
|-------|------|--|---|-----|---|-----|---|---|
|       | 9.2  | Практические основы физической культуры и спорта | Методика проведения экспертной оценки техники двигательных действий. Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности.   | 26  | 0 | 26  | 0 | 0 |
| 10    | 10.1 | Методические основы физической культуры и спорта | Методические особенности составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методические особенности дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки. | 22  | 0 | 22  | 0 | 0 |
|       | 10.2 | Практические основы физической культуры и спорта | Методика составления индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.                                 | 23  | 0 | 23  | 0 | 0 |
| Итого |      |  |   | 329 | 0 | 329 | 0 | 0 |

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

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

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

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

| Модуль | Номер раздела | Тема   | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|--|--|------------------------|
| 1      | 1.1           | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.   | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой.  | 7                      |
|        | 1.1           | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | 10                     |

|   |     |  |  |    |
|---|-----|--|--|----|
|   | 1.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.                                 | Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | 9  |
|   | 1.2 | Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.  | Методика проведения комплекса физических упражнений для развития качества выносливости на занятиях легкой атлетикой.   | 8  |
| 2 | 2.1 | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой.                              | 7  |
|   | 2.1 | Средства   | Средства физической культуры и   | 10 |



|   |     |  |   |   |
|---|-----|--|---|---|
|   |     | физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорт. | спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях легкой атлетикой. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). |   |
|   | 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 – легкая атлетика).  | 9 |
|   | 2.2 | Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.                                | Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростных способностей на занятиях легкой атлетикой.  | 8 |
| 3 | 3.1 | Методы физической  | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении  | 4 |

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

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

|   |     |   |  |   |
|---|-----|---|--|---|
|   |     | деятельности и видами спорта.   |  |   |
|   | 4.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.                | Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | 4 |
|   | 4.2 | Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.                       | Методика проведения комплекса физических упражнений для развития силовых способностей на занятиях спортивными играми.  | 4 |
| 5 | 5.1 | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.                            | 7 |

|  |     |  |   |    |
|--|-----|--|---|----|
|  |     | и видами спорта.   |   |    |
|  | 5.1 | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | 10 |
|  | 5.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий.                                   | Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).  | 9  |
|  | 5.2 | Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих  | Методика проведения комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей на занятиях спортивными играми.   | 8  |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     | технологий.  |   |    |
| 6 | 6.1 | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.   | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.   | 7  |
|   | 6.1 | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | 10 |
|   | 6.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами  | Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).  | 9  |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     | спорта на основе здоровьесберегающих технологий.   |  |   |
|   | 6.2 | Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.  | Методика проведения комплекса физических упражнений для развития координационных способностей на занятиях спортивными играми.  | 8 |
| 7 | 7.1 | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | Методы физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми.  | 8 |
|   | 7.1 | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на   | Средства физической культуры и спорта, используемые в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств на занятиях спортивными играми. Методические основы подбора упражнений, составление комплекса упражнений по развитию выносливости и скоростных способностей. Методические основы подбора подготовительных и подводящих | 8 |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     | занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.  | упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).   |   |
|   | 7.2 | Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта на основе здоровьесберегающих технологий. | Методика проведения комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | 8 |
|   | 7.2 | Методика развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта основе здоровьесберегающих технологий.        | Методика проведения комплекса физических упражнений для развития выносливости и скоростных способностей на занятиях спортивными играми.                                      | 8 |
| 8 | 8.1 | Методы оценки физических способностей .  | Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для определения показателей физических способностей.  | 8 |
|   | 8.1 | Методы оценки уровня физической подготовленности.  | Методические особенности оценки уровня физической подготовленности.  | 8 |
|   | 8.2 | Методика проведения пе   | Методика проведения тестирования для определения показателей   | 8 |



|    |      |  |  |    |
|----|------|--|--|----|
|    |      | дагогического тестирования с целью определения показателей физической подготовленности.                        | физических способностей.   |    |
|    | 8.2  | Методика проведения исследования уровня физической подготовленности.   | Методика проведения оценки уровня физической подготовленности.   | 8  |
| 9  | 9.1  | Методы оценки техники выполнения физических упражнений.  | Методические особенности подбора контрольных упражнений-тестов для оценки техники выполнения двигательных действий.  | 14 |
|    | 9.1  | Методы оценки технической подготовленности.  | Методические особенности оценки уровня технической подготовленности.   | 12 |
|    | 9.2  | Методика проведения экспертной оценки техники двигательных действий.   | Методика проведения оценки техники выполнения двигательных действий в базовых видах двигательной деятельности.   | 14 |
|    | 9.2  | Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности. | Методика проведения педагогического тестирования с целью определения показателей технической подготовленности на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта. | 12 |
| 10 | 10.1 | Методические особенности   | Методические особенности подбора физических упражнений для   | 12 |

|  |      |  |  |    |
|--|------|--|--|----|
|  |      | составления и индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.          | 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. |    |
|  | 10.1 | Методические особенности дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.       | Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности при подборе физических упражнений. Методические особенности планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки.  | 10 |
|  | 10.2 | Методика составления и индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. | Методика реализации индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма.  | 13 |
|  | 10.2 | Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в индивидуальных программах физической подготовки.                       | Методика планирования физических нагрузок по объему и интенсивности в индивидуальных программах физической подготовки с учетом развития определенных физических качеств и двигательных способностей.   | 10 |

### 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) |
|--------|---------------|---|-----------------------------------|------------------------|
|        |               |   |                                   |                        |

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

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

[Фонд оценочных средств](#)

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

#### 5.1. Основная литература

##### 5.1.1. Печатные издания

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

##### 5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27+е) 2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е) 3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич. - Москва: Юрайт, 2021. - 141 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/470121> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-09793-1 <https://urait.ru/bcode/470121> 4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие для вузов / Г.Н. Германов. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2021. - 224 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-04492-8 <https://urait.ru/bcode/472703> 5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL:<https://urait.ru/bcode/454861> 6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/446683> 7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

## 5.2. Дополнительная литература

### 5.2.1. Печатные издания

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

### 5.2.2. Издания из ЭБС

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

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

| Название   | Ссылка  |
|--|---|
| Электронно-библиотечная система «Юрайт»                              | <a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>                     |
| Электронно-библиотечная система «Консультант студента»               | <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>                   |
| Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»                      | <a href="http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib">http://www.trmost.com/tm-main.shtml?lib</a> |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                           | <a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>             |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>                                 |
| Вестник спортивной науки (журнал)                                    | <a href="https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php">https://www.vniifk.ru/arhiv_vsn.php</a>         |

|   |   |
|---|---|
| Теория и практика физической культуры (журнал)                    | <a href="http://teoriya.ru/ru">http://teoriya.ru/ru</a>   |
| Культура физическая и здоровье (журнал)                           | <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html</a>                               |
| Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>                                   |
| Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал)            | <a href="https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/">https://kgufkst.ru/science/nauchno-metodicheskiy-zhurnal/</a> |

## 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, АBBYY 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 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:  
Марина Юрьевна Федорова

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

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