

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

Н.О.

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой Теория
и методика физической
культуры и спорта

Н.В. Ермолина
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Составитель

Зинчук Н.А., доцент, к.п.н.

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)**

Направленность (профили) ОПОП

**До
Дополнительное образование**

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приема

2023

Курс

1-3

Астрахань, 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – является овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

1.2 Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение практических основ, теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - относится к *обязательной* части дисциплин.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (модулями): «Физическая культура и спорт». Следовательно, «входные» знания и умения обучающегося связаны со знанием теоретических основ выше обозначенных учебных дисциплин.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен приобрести:

Знания:

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

Умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общеразвивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.

Навыки:

– владеть различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;

– владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

– применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальных (УК): УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1.

Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>ИУК 7.1.1</i> - научно-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни - роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	<i>ИУК 7.2.1</i> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - творчески использовать физкультурно-	<i>ИУК 7.3.1</i> - системой средств и методов физического воспитания, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровьесберегающими технологиями для обеспечения полноценной социальной и

			профессиональной спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей деятельности
--	--	--	---

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – в очной форме обучения бакалавриата составляет: 328 академических часов (308 ПЗ), 20 часов на самостоятельную работу. Формой итогового контроля в – 2,3,4,5,6 семестрах является зачет.

Таблица2

Структура и содержание дисциплины (модуля)

№	Наименование раздела (темы)	с е м е с т р	неде ля	Контактная работа (в часах)						Са мо сто яте ль ная ра бота	Формы текущего контроля
				л	пз	л р	г к	и к	аи		
1 курс 2 семестр											
МОДУЛЬ Спортивные игры. Баскетбол.											
1	Развитие ловкости. Передача и ловля б/б мяча. Эстафеты с ведением б/б мяча Подвижные игры, подводящие к игре в б/б «2 капитана». Подвижные игры подводящие к спортивным.	2	1,3		8					2	Двигательный тест Реферат
2	Развитие игровой выносливости. Подвижные игры как средство развития игровой выносливости. Подвижные игры, подводящие к спортивным.	2	5,7		8					2	Двигательный тест
3	Обучение тактическим приемам. Подвижные игры, подводящие к игре в б/б «6 передач». Правила соревнований по баскетболу.	2	9,11		8					2	Двигательный тест Презентация
4	Развитие быстроты и целевой точности Учебные игры в б/б. Контрольный тест: броски б/б мяча в	2	12		4					2	Двигательный тест Контрольная работа

	кольцо с штрафной линии. Судейство в баскетболе									
МОДУЛЬ Общефизическая подготовка										
5	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками с помощью упражнений гимнастики. Круговая тренировка.	2	2,4	8					2	Двигательный тест Контрольная работа
6	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания). Основные причины травм и их профилактика.	2	6,8	8					2	Двигательный тест Презентация
7	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса – поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за мин.) Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся (основная, подготовительная, специальная медицинские группы)	2	10,13	8					2	Двигательный тест
8	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей – приседания (кол-во раз за мин.) Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся (основная, подготовительная, специальная медицинские группы)	2	14	4					2	Двигательный тест Контрольная работа
МОДУЛЬ Легкая атлетика										
9	Развитие скоростных качеств. Совершенствование СБУ и	2	15,16	8					2	Двигательный тест

	СПУ. Бег на короткие дистанции. Контрольный тест определяющий развитие скоростно-силовой подготовки – прыжок в длину с места Методико-теоретические основы развития скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений на развитие скоростных качеств Составлени									
10	Скоростно–силовая подготовка. Совершенствование технике низкого старта. Контрольный тест на развитие скоростно – силовых качеств. Бег – 100м Методико-теоретические основы развития скоростно – силовых качеств. Составление комплекса упражнений на развитие скоростных качеств	2	17	4					2	Двигательный тест Контрольная работа
11	Эстафетный бег. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Обучение технике бега по этапам эстафеты. Легкая атлетика как средство физического воспитания	2	18	4						Двигательный тест Реферат
	ВСЕГО 92			72					20	
2 курс 3 семестр										
МОДУЛЬ Легкая атлетика										
12	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Повторный бег. Совершенствование техники высокого старта.	3	1-2	8						Двигательный тест
13	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ.	3	3-4	8						Двигательный тест
14	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	3	5-6	8						Двигательный тест
15	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ.	3	7,8	8						Двигательный тест

	развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания)										
МОДУЛЬ Спортивные игры Волейбол											
23	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Эстафеты. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся (люди с отклонениями в состоянии здоровья). Контрольный тест определяющий развитие координационных способностей – челночный бег, 8х9м.	3	16		4						Двигательный тест
24	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса-поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин.)	3	17		4						Двигательный тест
Всего 72 часа					72						
3 курс 5 семестр											
МОДУЛЬ Легкая атлетика											
26	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Развитие общей выносливости Бег на средние дистанции. Переменный бег	5	1		4						Двигательный тест
27	Бег по пересеченной местности. средние дистанции. Контрольный тест на общую выносливость. Девушки- бег 1000м. Юноши- бег 1000м.	5	2		4						Двигательный тест
МОДУЛЬ Плавание											
28	Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих,	5	3-4		8						Двигательный тест

	месте, у стены с передвижением).											
	Всего: 32			60						2		
3 курс 6 семестр												
МОДУЛЬ Спортивные игры.												
41	Учебная игра в волейбол.	6	1-2	4								Двигательный тест
42	Учебная игра в баскетбол	6	3-4	4								Двигательный тест
43	Учебная игра в волейбол.	6	5	2								Двигательный тест
44	Учебная игра в волейбол	6	6	2								Двигательный тест
МОДУЛЬ Гимнастика. Общая физическая подготовка.												
45	Цели и задачи ОФП. Совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.	6	7-8	4								Двигательный тест
46	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса – поднимание и опускание туловища из положения лежа со скручиванием, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за мин.)	6	9-10	4								Двигательный тест
47	Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания).	6	11-12	4								Двигательный тест
48	Развитие координации. Развитие гибкости. Контрольный тест определяющий развитие координационных способностей – челночный бег 8х9 м. Контрольный тест определяющий подвижность позвоночника – наклон на гимн. скамейке вперед.	6	13-14	4								Двигательный тест
МОДУЛЬ Легкая атлетика.												

	бег 8x9 м. Контрольный тест определяющий подвижность позвоночника – наклон на гимн. скамейке вперед.									
МОДУЛЬ Спортивные игры. Волейбол.										
57	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	4	6	4						Двигательный тест
58	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	4	7	4						Двигательный тест
59	Учебная игра волейбол. Судейство в волейболе. Правила соревнований по волейболу.	4	8,9	8						Двигательный тест
60	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками (в парах на месте, в парах в движении, у стены на месте, у стены с передвижением).	4	10,1 1	8						Двигательный тест
МОДУЛЬ Плавание										
61		4	12,1 3	8						Двигательный тест
МОДУЛЬ Легкая атлетика										
62	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование технике низкого старта. Повторный бег на отрезках 50-150м Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно-силовых качеств.	4	14- 15	8						Двигательный тест
63	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ.	4	16	4						Двигательный тест
64	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных	4	17	4						Двигательный тест

	качеств. Совершенствование СБУ и СПУ, переменный бег. Эстафеты с элементами бега и прыжков									
65	Развитие быстроты и целевой точности (метание теннисного мяча в цель)	4	18		4					Двигательный тест
	Всего 72				72					
	Всего: 328				308				20	

Условные обозначения: Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

Таблица 3.
Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций

Разделы, темы дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Компетенции							Общее количество компетенций
		УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
Легкая атлетика 1 – 3 курс	96				+				1
Гимнастика 1-3 курс	76				+				1
Спортивные игры 1-3 курс	86				+				1
Плавание 1-3 курс	20				+				1
Самостоятельная работа 3 курс	50				+				1
Итого:	328								

**Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основной группы.**

п/п	Разделы, темы дисциплины (модуля) и их содержания	Объем часов
1.	Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП) Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ включают в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). ОФП включает занятия по общефизической	100

	<p>подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Специальная тренажерная подготовка. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Подготовительные упражнения к комплексу ГТО на развитие скоростных, силовых способностей, на развитие выносливости, координации, ловкости, гибкости. Стрельба. Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Приемы и правила стрельбы. Виды оружия. Правила соревнований.</p>	
	<p>Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов лёгкой атлетики. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	84
	<p>Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Краткая историческая справка. Баскетбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча,</p>	100

	<p>перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.</p> <p>Волейбол. Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.</p> <p>Футбол. Краткая историческая справка. Футбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники футбола (техника перемещения, техника передач и ударов, техника ведения и приема мяча, обучение обманным движениям. Совершенствование навыков игры в футбол. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Общая и специальная подготовка футболистов.</p>	
4	<p>Плавание. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства</p>	24
5	<p>Самостоятельная работа. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.</p> <p>Дневник здоровья студента. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, н/ теннису и т.д., правила судейства соревнований.</p>	20
	ВСЕГО:	328

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю).

Практические занятия по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся. Номер раздела (темы) Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение Кол-во часов Формы работы Спортивные игры Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований 8 реферат, презентация

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения.

Практические занятия по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту», составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю).

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 20 часов. Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: выполнение методических творческих заданий, подготовка рефератов, создание презентаций. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Таблица 4.

Содержание самостоятельной работы обучающихся.

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Гимнастика. Общая физическая подготовка. (ОФП)	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	8	реферат, презентация
Легкая атлетика	Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья	4	реферат, презентация
Спортивные игры	Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Судейство соревнований	8	реферат, презентация

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи,

анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:

Презентация – это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 10 до 15

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Традиционные <i>(практические занятия)</i>	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии.	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
---------------------------------	---

Таблица 5.

Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия	
	Лекция	Практическое занятие
МОДУЛЬ. Легкая атлетика.	Не предусмотрено	контроль посещаемости, собеседование
МОДУЛЬ. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Плавание.	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты
МОДУЛЬ. Спортивные игры.	Не предусмотрено	контроль посещаемости, двигательные тесты

6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе - использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением *LMS Moodle*);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя.

6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность

формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) - последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6.
Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код Контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	УК – 7	двигательные тесты
2.	Гимнастика. Общая физическая	УК – 7	двигательные тесты
3.	Плавание	УК – 7	двигательные тесты
4.	Спортивные игры	УК – 7	двигательные тесты

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7.
Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

5 «отлично»	демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры
4 «хорошо»	демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки
3 «удовлетворительно»	демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример

Таблица 8.
Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты) выполнены частично, техника выполнения упражнений частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные

	тесты) не выполнены, техника выполнения неправильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков
--	---

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.

Мужчины

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 1000 м	3,40	3,41- 3,45	3,46- 3,50	3,51- 4,0	4,01- 4,11
Челночный бег 8х9 м	19,0	19,5	20,0	20,5	21,6
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	30	35	33	30	28
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	50	45	43	40	38
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	46	44	42	40	38
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	11	10	9	8	7
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	43	40	48	46	42
Штрафные броски 10 раз (баскетбол)	8	6	5	4	3
Передача двумя от груди о стену за 1 мин.	50	45	40	38	35

2 курса

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 2000 м (мин.)	7.00	7.30	8.00	8.50	9.20
Бег 100м (сек)	13,8	14,3	14,6	14,8	15,2
Челночный бег 8х9 м	18,5	19,0	19,5	20,0	21,6
Подтягивание на высокой перекладине	13	12	11	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	33	30	28	25
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	55	50	48	46	40
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	48	46	44	42	40
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	12	11	10	9	8
Наклон вперед из и. п. сидя ноги	9	7	6	5	3

врозь (см)					
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	45	43	41	39	37
10 подач на точность	8	7	6	5	4
Верхняя передача над собой (сек.)	30	28	25	20	15
Верхняя передача в парах (мин)	60	55	50	45	35
Нижняя передача над собой (сек)	30	28	25	20	15
Нижняя передача в парах (мин)	60	55	50	45	35
Прыжки через скакалку(сек)	60	55	50	45	40
Плавание 50м	0,45	0,50	0,55	60,00	б\вр

3 курса

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 3000 м	12.30	13.30	14.00	15.00	15.30
Челночный бег 8x9 м	18,5	19,0	19,5	20,5	21,6
Бег 100м	13,8	14,0	14,2	14,5	15,0
Подтягивание на высокой перекладине	15	13	12	11	10
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	60	55	50	46	40
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы (соскручиванием)	55	50	48	46	40
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	50	48	46	44	40
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	14	12	11	10	9
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	53	50	48	46	44
10 подач на точность	8	7	6	5	4
Верхняя передача над собой (сек.)	30	28	25	20	15
Нижняя передача над собой (сек)	30	28	25	20	15
Штрафные броски 10 раз (баскетбол)	9	8	7	6	5
Передача двумя от груди о стену за 1 мин.	60	55	50	45	40
Прыжки через скакалку(сек)	60	55	50	45	40
Ведение мяча по «конверту» (сек)	25	28	30	32	34
Плавание 50м	0,42	0,43	0,45	0,50	б\вр

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1 КУРСА

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 1000 м	5.0	5.01-5.10	5.11-5.20	5.21-5.40	5.41-6.00

Челночный бег 8х9 м	20.5	20.6-21.0	21.1-22.0	22.1-23.0	23.1-24.1
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа от скамейки	21	20	19	18	15
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	45	40	35	32	28
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	25	24	23	22	20
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	16	14	12	11	8
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	45	43	41	39	37
Штрафные броски (баскетбол)	9	8	7	6	5
Передача двумя от груди о стену за 30 сек.	30	28	26	25	22
Плавание 25 м				б\в	б\в

2 курс

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 2000 м	10.30	11.00	11.15	11.35	11.50
Кросс 500м	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25
Бег100 м	16,5	17,0	17,5	17,9	18,0
Челночный бег 8х9 м	20.5	21.0	22.0	23.0	24.1
Подтягивание на низкой перекладине	20	19	18	17	16
Сгибание и разгибание рук от пола	15	13	12	11	10
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	45	40	35	32	28
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	25	24	23	22	20
Прыжок в длину с места	190	185	180	170	155
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	16	14	12	11	8
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	45	43	41	39	37
10 подач на точность	8	7	6	5	4
Верхняя передача над собой (сек.)	30	28	25	20	15
Нижняя передача над собой (сек)	30	28	25	20	15
Верхняя передача в парах (мин)	60	55	50	45	35
Нижняя передача в парах (мин)	60	55	50	45	35
Прыжки через скакалку(сек)	60	55	50	45	40
Плавание 25 м	48	50	52	55	б\в

3 курс

Двигательные тесты	Оценка в баллах				
	100	90-96	89-80	79-70	69-60
Кросс 1000 м	5.00	5.10	5.20	5.40	6.00
Челночный бег 8x9 м	20.5	21.0	22.0	23.0	24.1
Бег 100м (сек.)	16,2	16,5	16,8	17,0	18,0
Сгибание / разгибание рук в упоре лежа от скамейки	21	20	19	18	15
Подтягивание на низкой перекладине	20	16	14	12	10
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	45	40	35	32	28
Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы (со скручиванием)	42	40	38	36	30
Приседания (за минуту) И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.	40	38	36	34	30
Наклон вперед из и.п. сидя на полу ноги врозь	12	10	9	8	6
Наклон вперед из и. п. стоя на скамейке	16	14	12	11	8
Нашагивание на скамейку 1 мин. (h 50см)	45	43	41	39	37
Прыжки через скакалку(сек)	60	55	50	45	40
10 подач на точность (волейбол)	8	7	6	5	4
Верхняя передача над собой (сек.)	30	28	25	20	15
Нижняя передача над собой (сек)	30	28	25	20	15
Штрафные броски 10 (баскетбол)	9	8	7	6	5
Передача двумя от груди о стену за 30 сек.	30	28	26	25	22
Плавание 50м	1.10	1.14	1.16	1.20	б/в

Критерии оценки:

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещает практические занятия, необходимые практические умения с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует требованиям;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не посещает практические занятия без уважительной причины, необходимые практические умения не сформированы, все или большинство предусмотренных программой и обучения учебных заданий не выполнены, либо содержат грубые ошибки, и качество их выполнения не соответствует требованиям, а дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.

Таблица 9.
Примеры оценочных средств с
ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)	
Код и наименование проверяемой компетенции УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
1.	Задание закрытого типа	Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется 1) психической подготовленностью; 2) физической подготовленностью; 3) тактической подготовленностью; 4) технической подготовленностью	2	1	
2		Наиболее рациональный объем двигательной активности для студентов составляет - в неделю. 1) 1-2 часа; 2) 3-5 часов; 3) 6-7 часов; 4) 8-10 часов			

3	3.	<p>Как звучит девиз Олимпийских игр современности?</p> <p>1) Быстрее, выше, сильнее;</p> <p>2) Быстрее, дальше, выше;</p> <p>3) Будь всегда первым;</p> <p>4) Спорт, здоровье, радость.</p>			
4		<p>Выберите, сколько тестовых испытаний в ВФСК «Готов к труду и обороне» входит в обязательные испытания вашей ступени:</p> <p>1) три;</p> <p>2) четыре;</p> <p>3) пять;</p> <p>4) шесть.</p>		2	
5		<p>Какие виды спорта входят в структуру профессионально прикладной физической культуры?</p> <p>1) массовый спорт;</p> <p>2) олимпийские виды;</p> <p>3) прикладные виды спорта; 4) спорт высших достижений.</p>		2	
6	Задание открытого типа	Назовите размеры баскетбольной площадки	28 x 15 м.	2	
7		Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?	Два	2	
8		«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» является	Гибкость	2	

		тестом на:			
9		Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	Выносливость	2	
10		При каком способе плавания старт выполняется из воды?	При кроле на спине	.2	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения

2. Реферат

По дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (рефераты) в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.

Темы рефератов

1. Процесс организации здорового образа жизни.
2. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
3. Меры предосторожности во время занятий физической культурой и спортом.
4. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
5. Анализ системы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
6. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
7. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.
8. Современные здоровье-сберегающие технологии в области физической культуры и спорта.
9. Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
11. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
12. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
13. История развития Олимпийских игр
14. Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены - участники Олимпийских игр.
15. Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
16. Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
17. Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
18. Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.
19. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». История комплекса ГТО.
20. Организация самостоятельной подготовки к комплексу ГТО. Формы контроля при самостоятельных занятиях.
21. Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая)
22. Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.
23. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья.
24. Нетрадиционные западные системы физических упражнений.

25. Современные восточные оздоровительные виды гимнастики.

Критерии оценки:

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- структура реферата
- оформление реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснить их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Технологическая карта

Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости учебных занятий. К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты, имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов, которые накапливаются студентом в течение всего семестра. Для стимулирования планомерности работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов и штрафов.

№	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий /баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
1.	Посещение занятий	36/1	36 баллов	по расписанию
	Двигательные тесты	10/5 баллов	50 баллов	по расписанию
	Дополнительные контрольные тесты по физической подготовленности	1/5	5	по расписанию
2.	Бонусы		25 баллов	по расписанию
2.1	Дополнительные баллы: а) плавательный бассейн АГУ б) тренажерный зал		+5	

	АГУ в) спортивные и оздоровительные секции АГУ		+5 +5	
2.2	Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с докладом		+10	
2.3	Участие в соревновательной деятельности университета: - первенство университета - первенство города		5баллов 10баллов	
	Итого		100баллов	
3	Штрафы		36 баллов	
3.1	Пропуск занятия по неуважительной причине	-1 балл	- 36 баллов	по расписанию

При реализации дисциплины (модуля), в зависимости от уровня подготовленности, обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература:

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.

<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.

3. Тычинин Н.В., Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000322505.html>

4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]

5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2003. -448с. -ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

8.2. Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>(ЭБС «Консультант студента»).

2. Ковыршина Е.Ю., Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ковыршина Е.Ю. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 108 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_025.html

3. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для вузов «Физическая культура» / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Выш.проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебника для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Выш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.

5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04:139-04.

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>

2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

3. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.

www.studentlibrary.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения

дисциплины (модуля):

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).