

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

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.10.Элективные курсы по физической культуре и спорту

на 360 часа(ов), 0 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 10.05.02 – Информационная безопасность
телекоммуникационных систем

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

Специализация – Защита информации в системах связи и управления (для набора 2020)

Форма обучения очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов практических основ 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 поддержание должного уровня физической подготовленности.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части цикла дисциплин. Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования, а также в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы), 360 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам					Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	
Общая трудоемкость						360
Аудиторные занятия, в т.ч.	68	64	68	64	68	332
лекционные (ЛК)	0	0	0	0	0	0
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	68	64	68	64	68	332
лабораторные (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	0	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)						

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-9	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: 1) Возрастные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Терминологию физических упражнений, используемых на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Стандартный: 1) Принципы физической культуры, используемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Методы и средства физической культуры, используемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1) Методику формирования двигательных навыков в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
Уметь	Пороговый: 1) Использовать правильную терминологию физических упражнений на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Учитывать возрастные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Стандартный: 1) Использовать общепедагогические принципы физической культуры на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Использовать методы и средства физической культуры на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.

	Эталонный: 1) Использовать методику формирования двигательных навыков в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Использовать методику развития физических качеств и воспитания двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
Владеть	Пороговый: 1) Правильной терминологией физических упражнений на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Методикой развития физических и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся.
	Стандартный: 1) Методикой проведения занятий по базовым видам двигательной деятельности, основанной на использовании общепедагогических принципов физической культуры. 2) Методикой использования средств и методов физической культуры на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
	Эталонный: 1) Методикой формирования двигательных навыков в обучении двигательным действиям на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. 2) Методикой развития физических качеств и воспитания двигательных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Методические основы физической культуры	17		17		
	2	Практические основы физической культуры	17		17		
2	3	Методические основы физической культуры	17		17		
	4	Практические основы физической культуры	17		17		

3	5	Методические основы физической культуры	16		16		
	6	Практические основы физической культуры	16		16		
4	7	Методические основы физической культуры	16		16		
	8	Практические основы физической культуры	16		16		
5	9	Методические основы физической культуры	17		17		
	10	Практические основы физической культуры	17		17		
6	11	Методические основы физической культуры	17		17		
	12	Практические основы физической культуры	17		17		
7	13	Методические основы физической культуры	16		16		
	14	Практические основы физической культуры	16		16		
8	15	Методические основы физической культуры	16		16		
	16	Практические основы физической культуры	16		16		
9	17	Методические основы физической культуры	34		34		
	18	Практические основы физической культуры	34		34		
Итого			332	0	332	0	0

3.2. Лекционные занятия

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
--------	---------------	--

1	1	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества общей выносливости; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
	2	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию качества общей выносливости; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
2	3	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества специальной выносливости; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
	4	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию качества специальной выносливости; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
3	5	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).
	6	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию качества гибкости; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).
4	7	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию силовых способностей; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).

	8	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию силовых способностей; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).
5	9	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).
	10	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).
6	11	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).
	12	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию координационных способностей; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).
7	13	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).
	14	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).

8	15	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
	16	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
9	17	Методические основы физической культуры: - подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий; - подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
	18	Практические основы физической культуры: - проведение комплекса упражнений по развитию скоростных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий; - проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Методические особенности развития выносливости на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.

1	2	Средства и методы для развития выносливости. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- выполнение групповых заданий.
2	3	Методические особенности развития скоростных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
2	4	Средства и методы для развития скоростных способностей. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- выполнение групповых заданий.
3	5	Методические особенности развития гибкости на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
3	6	Средства и методы для развития гибкости. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- выполнение групповых заданий.
4	7	Методические особенности развития силовых способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
4	8	Средства и методы для развития силовых способностей. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- выполнение групповых заданий.

5	9	Методические особенности развития скоростно-силовых способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
5	10	Средства и методы для развития скоростно-силовых способностей. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- выполнение групповых заданий.
6	11	Методические особенности развития координационных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
6	12	Средства и методы для развития координационных способностей. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- выполнение групповых заданий.
7	13	Методические особенности физической подготовки и поддержания должного уровня физической подготовленности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
7	14	Методика определения уровня физической подготовленности, критерии оценки уровня физической подготовленности. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры).	- выполнение групповых заданий - выявление критериев оценки уровня физической подготовленности на основе анализа источников научно-методической литературы.
8	15	Методические особенности физической подготовки и поддержания должного уровня физической подготовленности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.

8	16	Методика определения уровня физической подготовленности, критерии оценки уровня физической подготовленности. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- выполнение групповых заданий - выявление критериев оценки уровня физической подготовленности на основе анализа источников научно-методической литературы.
9	17	Методические особенности физической подготовки и поддержания должного уровня физической подготовленности. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- подбор и анализ источников научно-методической литературы; - обзор статей; - подготовка к учебной дискуссии; - подготовка деловых или ролевых игр.
9	18	Методика определения уровня физической подготовленности, критерии оценки уровня физической подготовленности. Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).	- выполнение групповых заданий - выявление критериев оценки уровня физической подготовленности на основе анализа источников научно-методической литературы.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1,2	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	34
2	3,4	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	34
3	5,6	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	32
4	7,8	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	32
5	9,10	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	34
6	11,12	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	34
7	13,14	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	32

8	15,16	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	32
9	17,18	практические	Учебные дискуссии Деловые и ролевые игры Технологии проектного обучения	68

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие / Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010. – 272 с. (22 шт)
2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (36 шт.)

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A.
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.
3. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 448 с. (17 шт.)
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 336 с. (17 шт.)
3. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст]: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 520 с. (20 шт)

6.2.2. Издания из ЭБС

1. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Каждому студенту предоставляется возможность индивидуального дистанционного доступа из любой точки, в которой имеется Интернет, к информационно-справочным и поисковым системам, электронно-библиотечным системам, с которыми у вуза заключен договор (<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»; <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»; <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»; <http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»; <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU).

Сайт Министерства образования РФ <http://mon.gov.ru/structure/minister/>; Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>; Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://lib.sportedu.ru>; Вестник спортивной науки (журнал) www.vniifk.ru; Всероссийский НИИ физической культуры и спорта www.vniifk.ru; Теория и практика физической культуры (журнал) <http://tpfk.infosport.ru>; Культура физическая и здоровье (журнал) www.delpress.ru; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>; «Культура здоровой жизни» (журнал) <http://kzgnarod.ru>; Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал) <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html>.

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672039, г. Чита, ул. Баргузинская, д. 43

1 этаж, пом. №14 (2579,6 кв.м.), док. БТИ (технический паспорт, лит. А, реестровый №66847)

Ауд. 22- 101. Универсальный спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Ферма баскетбольная – 4 Стойка для волейбола – 2 Вышка судейская – 3 Трибуна телескопическая, выдвижная – 1 Игровое табло – 1 Система поднятия флага – 1 Сетка волейбольная – 3 Футбольные ворота – 2 Сетка заградительная – 2 Скамейка многоярусная – 12 Лестница гимнастическая – 12.

672039, г. Чита, ул. Баргузинская, д. 43

1 этаж, пом. №30 (33,78 кв.м.), док. БТИ (технический паспорт, лит. А, реестровый №66847)

Ауд. 22- 105. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Стол – 1 Стул – 2 Стеллаж – 2 Сейф – 1 Гантели: 1 кг – 12; 2 кг – 8; 3 кг – 10; 10 кг – 6 Конусы барьерные – 10 Конусы – 20 Мяч волейбольный – 50 Мяч баскетбольный – 35 Мяч футбольный – 10 Медицинболы 1 кг – 10 Бодибарды – 2 Скакалки – 70 Фитбол – 30 Обруч – 48 Коврик гимнастический – 90 Скакалка великан – 2 Брусья-турник – 11 Перекладина – 1 Степ-доска – 51 Насос – 1 Сетка для переноса мячей – 4 Комплект для бадминтона – 26 Шарик теннисный – 120 Ракетка для настольного тенниса – 20 Насос для фитбола – 5 Стойка для бадминтона – 6.

672000, г. Чита, ул. ул. Кастринская, д.1, корп.1,

3 этаж, пом. № 40 (46,6 кв.м.), док. БТИ (технический паспорт, лит. А4, А5, реестровый № 111923)

Ауд. 08-310. Кабинет информатики и Интернет-технологий . Лаборатория мультисервисных сетей . Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового и дипломного проектирования, научно-исследовательской работы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы обучающихся.

Рабочие места на базе вычислительной техники и абонентские устройства, подключенные к сети «Интернет» с использованием проводных и/или беспроводных технологий, с установленным офисным пакетом и набором необходимых для проведения исследований дополнительных аппаратных и(или) программных средств, а также оборудованием для печати. Обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. Переносной мультимедийный к-т в составе: экран на треноге, мультимедиапроектор, ноутбук. Комплект специальной учебной мебели. Стойка Hyperline, ASCON Energy Sustems, ЦАТС MC 240 Зав.№403.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Программа курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» строится по модульному принципу. При прохождении курса планируется девять модулей, каждый из которых состоит из двух разделов: 1) Методические основы физической культуры. 2) Практические основы физической культуры. Уровень усвоения первого раздела проверяется: а) участием в учебной дискуссии на практических занятиях по методическим особенностям составления комплексов физических упражнений по развитию качества общей выносливости и обучению технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности; б) участием в деловой или ролевой игре по подбору и составлению комплексов физических упражнений по развитию качества общей выносливости и 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: Федорова Марина Юрьевна заведующий кафедрой,
Бочкарникова Наталья Валентиновна доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 31.08.2020 г. № 1)**