Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова »

Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УМУ
_____ Гаджиев Р.Д.
«02» июля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03 МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ

Б1.О.03.05 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профили) – «Иностранный язык (английский)» и «Иностранный язык (арабский)»
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Год приема – 2026

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	2,3,4,5,6	328		180			148	зачет

Махачкала ,2026

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины **Б1.О.03.05** «Элективные курсы по физической культуре» является совершенствование компетенции УК-7.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.О.03.05** Элективные курсы по физической культуре относится к к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» Б1.О.03 модуль "Здоровьесберегающий" учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование.

Дисциплина **Б1.О.03.05** «Элективные курсы по физической культуре» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.	оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию	готовностью к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.

профессиональной деятельности		собственной физической подготовленности.	

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц (328 часов). Дисциплина изучается в 2,3,4,5,6 семестре (ах)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**				
		2	**3**	**4**	**5**	**6**
Аудиторные занятия (всего)	**180**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**
Практические занятия	**144**	36	36	36	36	36
учебно-тренировочные						
контрольные						
Самостоятельные занятия (всего)	**184**	28	28	28	28	36
Вид промежуточной аттестации (зачет)	**зачет**	зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость, час	**328**	**64**	**64**	**64**	**64**	**72**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «футбол»

№ п/п	**Наименование раздела (темы) дисциплины**	**Общая трудоёмкость в акад.часах**	**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)**			
			Лек/ пр.подг.	**Лаб / пр.подг.**	**Пр/ пр.подг**	**СР**
1	Футбол в системе физического воспитания студентов	18		8		10
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	18		8		10
3	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль	20		10		10
4	Состояние и развитие мирового и Российского футбола	20		10		10
5	Правила игры в футбол. Методика судейства	20		10		10
6	Основы техники, тактики. Методика обучения	20		10		10
7	Установка и разбор игр	22		10		12
8	Организация и проведение соревнований по мини-футболу	24		10		14
9	Общая физическая подготовка	24		10		14

10	Специальная физическая подготовка	24		10		14
11	Техническая подготовка	24		10		14
12	Тактическая подготовка	24		10		14
13	Интегральная подготовка	24		10		14
14	Инструкторская и судейская практика	24		10		14
15.	Участие в соревнованиях	22		8		14
	ИТОГО	**328**		**180**		**148**

«спортивная борьба»

п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)**	**Общая трудоёмкость в акад.часах**	**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)**			
			Лек/ пр.подг.	**Лаб / пр.подг.**	**Пр/ пр.подг.**	**СР**
1	История развития борьбы в России	26		10		16
2	Правила поведения в зале борьбы	26		10		16
3	Оказание первой помощи при травмах	28		12		16
4	Гигиена борца	30		14		16
5	Правила соревнований	30		14		16
4	Общая физическая подготовка	30		14		16
5	Специальная физическая подготовка	30		14		16
6	Техническая подготовка	30		14		16
7	Тактическая подготовка	30		14		16
8	Интегральная подготовка	32		14		18
9	Психологическая подготовка	32		14		18
10	Инструкторская и судейская практика	32		14		18
11	Участие в соревнованиях	32		14		18
ИТОГО		**328**		**180**		**148**

«Настольный теннис»

№ п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)**	**Общая трудоёмкость в акад.часах**	**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)**			
			Лек/ пр.подг.	**Лаб / пр.подг.**	**Пр/ пр.подг.**	**СР**

1	История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.	24		12		14
2	Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу	24		10		14
3	Техника ударов по мячу Техника подач	24		10		14
4	Технические приемы игры. Техника нападающих ударов	24		10		14
5	Судейство соревнований	24		10		14
6	Техника нападения игры в настольный теннис	24		10		14
7	Тактика одиночной игры: игра у стола, учебно- тренировочная игра	24		10		14
8	Тактика парной игры : игра у стола, перемещение игроков.	26		12		14
9	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Методика судейства	26		12		14
10	Интегральная подготовка	26		12		14
11	Психологическая подготовка	26		12		14
12	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Судейство	26		12		14
13	Участие в соревнованиях	28		12		16
ИТОГО		328		180		148

«БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Техника безопасности, история развития баскетбола	26		12		14
2	Профилактика травматизма	24		10		14
3	Методика восстановления	24		10		14
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.	24		10		14

5	Особенности техники и тактики	24		10		14
6	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.	24		10		14
7	Общая физическая подготовка	24		10		14
8	Специальная физическая подготовка	26		12		14
9	Техническая подготовка	26		12		14
10	Тактическая подготовка	26		12		14
11	Интегральная подготовка	26		12		14
12	Психологическая подготовка	26		12		14
13	Инструкторская и судейская практика	26		12		16
ИТОГО		328		180		148

«ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)**	**Общая трудоёмкость в акад.часах**	**Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)**			
			Лек/ пр.подг.	**Лаб / пр.подг.**	**Пр/ пр.подг.**	**СР**
1.	Инструктаж по технике безопасности	26		12		14
2.	Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол	24		10		14
3.	Основы методики тренировки по волейболу	24		10		14
4.	Самоконтроль при занятиях волейболом	24		10		14
5.	Правила соревнований по волейболу	24		10		14
6.	Организация и проведение соревнований по волейболу	24		10		14
7.	Общая физическая подготовка	24		10		14
8.	Специальная физическая подготовка	26		12		14
9.	Техническая подготовка	26		12		14
10.	Тактическая подготовка	26		12		14
11.	Интегральная подготовка	26		12		14
12.	Психологическая подготовка	26		12		14
13.	Инструкторская и судейская практика	28		12		16
	ИТОГО	328		144		184

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Инструкция по технике безопасности по Л/А	24		12		14
2	Первая медицинская помощь при травмах	23		10		13
3	Краткий обзор развития легкой атлетики в России	23		10		13
4	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки	25		12		13
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	24		10		14
6	Разбор выступлений на соревнованиях	23		10		13
7	Общая физическая подготовка	23		10		13
8	Специальная физическая подготовка	23		10		13
9	Техническая подготовка	23		10		13
10	Тактическая подготовка	23		10		13
11	Интегральная подготовка	23		10		13
12	Психологическая подготовка	23		10		13
13	Инструкторская и судейская практика	23		10		13
14	Участие в соревнованиях	23		10		13
ИТОГО		**328**		180		148

«Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики	24		12		14
2	Классификация и терминология гимнастики.	24		10		14
3	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	24		10		14

4	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой	24		10		14
5	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием	24		10		14
6	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	24		10		14
7	Общая физическая подготовка	24		10		14
8	Специальная физическая подготовка	24		12		14
9	Техническая подготовка	24		12		14
10	Тактическая подготовка	24		12		14
11	Интегральная подготовка	24		12		14
12	Психологическая подготовка	24		12		14
13	Инструкторская и судейская практика	28		12		16
ИТОГО		**328**		180		148

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	41		18		23
2	Тема 2. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	41		18		23
3	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	41		18		23

4	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой	41		18		23
5	Тема 5. Подвижные игры и эстафеты	41		18		23
6	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии	41		18		23
7	Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности	41		18		23
8	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	41		18		23
ИТОГО		**328**		180		148

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) (Очная форма обучения)

футбол

Тема 1. Футбол в системе физического воспитания студентов

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2 Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

Тема 3 Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

Тема 4 Состояние и развитие мирового и Российского футбола

Тема 5 Правила игры в футбол. Методика судейства

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Тема 6 Классификация техники и тактики игры в мини- футбол.

Обучение тактике в мини- футболе. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Двухсторонние игры. Задания в мини-футболе, способствующие изучению приемов.

Тема 7 Установка и разбор игр

Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Двухсторонние игры. Задания в мини-футболе, способствующие изучению приемов.

Тема 8 Организация и проведение соревнований по мини-футболу

Содержание правил игры и основы методики судейства. Особенности правил игры в зимний футбол, мини-футбол, пляжный футбол. Соревнования по футболу, виды соревнований, способы проведения соревнований по футболу. Документы для подготовки и проведения соревнований, таблица соревнований. Организация и проведение соревнований по футболу. Методика судейства.

Тема 9 Общая физическая подготовка

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Тема 10 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 11 Техническая подготовка

Обучение технике в мини- футболе. Развитие физических качеств, специфических для мини-футбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Тема 12 Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков с перемещением вдоль площадки с атакой ворот. Командные действия. Системы игры. Учебные игры с применением систем игры: 1-3,2-2,1-2-1 (ознакомление).

Тема 13 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка футболистов различных самототипов и различных категорий

Тема 14 Инструкторская и судейская практика

Правила соревнований по мини-футболу. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

Тема 15 Участие в соревнованиях

Классификация соревнований. Календарный план соревнований, положение о соревнованиях, судейская коллегия, требования к судейству соревнований.
Сдача контрольно-переводных нормативов

Спортивная борьба

Тема 1 История развития борьбы в России

История возникновения и развития вольной борьбы в России. История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.

Тема 2 Правила поведения в зале борьбы

Правила и норма поведения в зале борь воспитательная работа

Тема 3 Оказание первой помощи при травмах

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Тема 4 Гигиена борца

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

Тема 5 Правила соревнований

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Тема 6 Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих физических упражнений. Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)

Тема 7 Специальная физическая подготовка

Основные тренировочные средства в зале:
Различные виды ходьбы и бега;
Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.

Основные тренировочные средства в зале:
Простейшие формы борьбы;
Упражнения на мосту;
Подводящие упражнения;
Подвижные игры;
Специальные подготовительные упражнения;
Упражнения с партнером;
Игры в касания;
Акробатические упражнения.

Тема 8 Техническая подготовка

Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки. Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.

Тема 9 Тактическая подготовка

Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.

Интегральная подготовка борцов различных самототипов и различных весовых котегорий

Тема 10 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка борцов различных самототипов и различных весовых котегорий

Тема 11 Психологическая подготовка борца

Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки борцов вольного стиля. Психологические особенности планирования тактических действий борца

Тема 12 Инструкторская и судейская практика

Судейская коллегия: Руководитель ковра. Арбитр ковра. Боковой судья.

Тема 13 Участие в соревнованиях

Правила соревнований по вольной борьбе. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

Настольный теннис

Тема 1 История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.

История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам. (Рекомендуемая литература:1,2)

Тема 2 Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу

Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу. Удары по мячу тычком, подставкой.

Тема 3 Техника ударов по мячу Техника подач

Удары по мячу тычком, подставкой, накат слева, накат справа, подрезка справа, подрезка слева. Подачи: прямая, “челнок”, “маятник”.

Тема 4 Технические приемы игры. Техника нападающих ударов

Удары: топ-спин, смеш

Тема 5 Правила и организация соревнований по настольному теннису

Оборудование инвентарь: игровые условия, сетка, мяч, ракетка. Основные термины. Проведение встречи, партии. Порядок игры. Выбор подачи, приема и сторон. Требования к правильной подаче, правильному возврату. Присуждение выигрышного очка. Переигровка. Остановка игры. Перерывы. Права и обязанности участника соревнований. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная. Командные матчи. Обязанности и права судей. Судейская бригада. Руководство

Тема 6 Техника нападения игры в настольный теннис

Удары по мячу: -Накат слева -Накат справа -Смеш –Свеча

Тема 7 Тактика одиночной игры: игра у стола, учебно- тренировочная игра

Тактические комбинации, Тактическая подготовка игроков, Игра у стола, Учебно-тренировочная игра

Тема 8 Тактика парной игры : игра у стола, перемещение игроков.

Тактические комбинации, Тактическая подготовка игроков, Игра у стола, Учебно-тренировочная игра.

Тема 9 Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Методика судейства

Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Методика судейства.

Тема 10 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка теннисистов различных самототипов и различных категорий

Тема 11 Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий

Тема 12 Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Судейство.

Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Судейство

Тема 13 Участие в соревнованиях

Правила соревнований по настольному теннису. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.
Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

БАСКЕТБОЛ

Тема 1 Техника безопасности, история развития баскетбола

История возникновения баскетбола; создание первых профессиональных команд. Формирование правил игры и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений. Требования техники безопасности во время занятий и при возникновении аварийных ситуаций.

Тема 2 Профилактика травматизма в баскетболе

часто встречающиеся травмы:
разрыв связок голеностопного сустава;
травмы коленного сустава;
ушиб внутренней части бедра;
порезы лица;
переломы костей конечностей

Тема 3 Методика восстановления

Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы

Тема 4 Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.

Тема 5 Особенности техники и тактики

Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований в баскетболе. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

Тема 6 Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста

Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста

Тема 7 Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости

Тема 8 Специальная физическая подготовка

СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой баскетбола

Тема 9 Техника игры в баскетбол

Техника передвижений: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника нападения. Техника владения мячом: броски, ловля, передачи, ведение Техника зашиты. Техника передвижений: стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника противодействия и овладение мячом: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскоков.

Тема 10 Тактика игры в баскетбол. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Тактические свойства

Тема 11 Интегральная подготовка

Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий

Тема 12 Психологическая подготовка

Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Судейство

Тема 13 Судейство соревнований по баскетболу

Начало и конец игры. Начальный бросок. Спорный мяч и спорный бросок. Выход мяча из игры. Вбрасывание мяча. Минутный перерыв. Замена игроков. Назначение персональных и технических ошибок. Наказание. Правило 3-х, 5-ти, 8-ти и 24-ти секунд. Командные фолы. Правило 4-х фолов. Жестикуляция в баскетболе. Основы методики судейства соревнований по баскетболу

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности

Требования техники безопасности во время занятий и при возникновении аварийных ситуаций.

Тема 2 Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол

История возникновения баскетбола в РФ и студенческого волейбола; создание первых профессиональных команд. Формирование правил игры и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений.

Тема 3 Основы методики тренировки по волейболу

Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы

Тема 4 Самоконтроль при занятиях волейболом

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Тема 5 Правила соревнований по волейболу

Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований в баскетболе. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

Тема 6 Организация и проведение соревнований по волейболу

Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

Тема 7 Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. круговая тренировка.

Тема 8 Специальная физическая подготовка

СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой волейбола.

Тема 9 Техническая подготовка

техника нападения и защиты. Классификация техники в волейболе. Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов в нападении и защите.

Тема 10 Тактическая подготовка

Классификация тактики в волейболе. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.

Тема 11 Интегральная подготовка

Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра. Судейство

Тема 12 Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий.

Тема 13 Инструкторская и судейская практика

Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1 Инструкция по технике безопасности по Л/А

Требования техники безопасности во время занятий по легкой атлетике и при возникновении аварийных ситуаций.

Тема 2 Первая медицинская помощь при травмах

Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы

Тема 3 Краткий обзор развития легкой атлетики в России

История возникновения легкой атлетики в РФ; создание первых профессиональных команд. Формирование правил легкой атлетики и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений

Тема 4 Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки

Формирование техники в и легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых в легкой атлетики

Тема 5 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Организация соревнований по легкой атлетике , документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований. Правила соревнований в. Методика судейства.

Тема 6 Разбор выступлений на соревнованиях

Анализ участия в разных всероссийских и международных соревнованиях

Тема 7 Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. круговая тренировка.

Тема 8 Общая физическая подготовка

СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой легкой атлетики.

Тема 9 Техническая подготовка

техника легкой атлетики. Классификация техники в легкой атлетике. Обучение, закрепление, совершенствование технических действий.

Тема 10 Тактическая подготовка

Классификация тактики в легкой атлетике. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.

Тема 11 Интегральная подготовка

Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра.

Тема 12 Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий.

Тема 13 Инструкторская и судейская практика

Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований в легкой атлетике. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Роль судьи как воспитателя

Тема 14 Участие в соревнованиях

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры

ГИМНАСТИКА

Тема 1 История, возникновение, развитие и современное состояние а гимнастики

Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.

Тема 2 Классификация и терминология гимнастики.

Правила проведения соревнований Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с тяжестями. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Изучение правил соревнований.

Тема 3 Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Тема 4 Обеспечение техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (гиревым спортом)

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и при проведении соревнований.

Тема 5 Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений атлетической гимнастики (гиревого спорта)

Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями (на примере современных видов гимнастики).

Тема 6 Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности

Использование средств атлетической гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Тема 7 Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости

Тема 8 Специальная физическая подготовка

СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой гимнастики.

Тема 9 Техническая подготовка

техника гимнастики. Классификация техники в гимнастике. Обучение, закрепление, совершенствование технических действий.

Тема 10 Тактическая подготовка

Классификация тактики в гимнастике. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.

Тема 11 Интегральная подготовка

Одиночная и парная встречи. Учебно-тренировочная игра.

Тема 12 Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки к соревновательной деятельности. Психологическое обеспечение тактической подготовки. Психологические особенности планирования тактических действий.

Тема 13 Инструкторская и судейская практика

Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований по гимнастикек. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Роль судьи как воспитателя

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

Тема 1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным

увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуков тактильные) сигналы. 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.

Тема 2 Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры

Элементы различных видов спорта Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

Тема 3 Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка

Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Тема 4 Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой

Правила техники безопасности при занятиях прикладной физической культурой. Приемы общения с коллективом и индивидуумом в условиях игрового спортивного зала.

Тема 5 Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема 6 Физкультурно-оздоровительные технологии

Физкультурно-оздоровительные технологии Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков

правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики

Тема 7 Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.

Тема 8 Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Футбол

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Футбол в системе физического воспитания студентов	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	
3	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль	
4	Состояние и развитие мирового и Российского футбола	
6	Правила игры в футбол. Методика судейства	
7	Основы техники, тактики. Методика обучения	
8	Установка и разбор игр	
9	Организация и проведение соревнований по мини-футболу	
10	Общая физическая подготовка	
11	Специальная физическая подготовка	
12	Техническая подготовка	
13	Тактическая подготовка	
14	Интегральная подготовка	
15	Инструкторская и судейская практика	
16	Участие в соревнованиях	

Спортивная борьба

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	История развития борьбы в России	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Правила поведения в зале борьбы	
3	Оказание первой помощи при травмах	
4	Гигиена борца	
5	Правила соревнований	
6	Общая физическая подготовка	
7	Специальная физическая подготовка	
8	Техническая подготовка	
9	Тактическая подготовка	
10	Интегральная подготовка	
11	Психологическая подготовка	
12	Инструкторская и судейская практика	
13	Участие в соревнованиях	

Настольный теннис

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу	
3	Техника ударов по мячу Техника подач	
4	Технические приемы игры. Техника нападающих ударов	
5	Судейство соревнований	
6	Техника нападения игры в настольный теннис	
7	Тактика одиночной игры: игра у стола, учебно- тренировочная игра	
8	Тактика парной игры : игра у стола, перемещение игроков.	
9	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Методика судейства	
10	Интегральная подготовка	
11	Психологическая подготовка	
12	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Судейство.	
13	Участие в соревнованиях	

Баскетбол

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Техника безопасности, история развития баскетбола	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Профилактика травматизма	
3	Методика восстановления	
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.	
5	Особенности техники и тактики	
6	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.	
7	Общая физическая подготовка	
8	Специальная физическая подготовка	
9	Техническая подготовка	
10	Тактическая подготовка	
11	Интегральная подготовка	
12	Психологическая подготовка	
13	Инструкторская и судейская практика	

Волейбол

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Инструктаж по технике безопасности	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол	
3	Основы методики тренировки по волейболу	
4	Самоконтроль при занятиях волейболом	
5	Правила соревнований по волейболу	
6	Организация и проведение соревнований по волейболу	
7	Общая физическая подготовка	
8	Специальная физическая подготовка	
9	Техническая подготовка	
10	Тактическая подготовка	
11	Интегральная подготовка	
12	Психологическая подготовка	
13	Инструкторская и судейская практика	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Инструкция по технике безопасности по Л/А	
2	Первая медицинская помощь при травмах	
3	Краткий обзор развития легкой атлетики в России	
4	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Ос-	

	новы тренировки	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	
6	Разбор выступлений на соревнованиях	
7	Общая физическая подготовка	
8	Специальная физическая подготовка	
9	Техническая подготовка	
10	Тактическая подготовка	
11	Интегральная подготовка	
12	Психологическая подготовка	
13	Инструкторская и судейская практика	
14	Участие в соревнованиях	

Гимнастика

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Классификация и терминология гимнастики.	
3	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка	
4	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой	
5	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений гимнастики	
6	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	
7	Общая физическая подготовка	
8	Специальная физическая подготовка	
9	Техническая подготовка	
10	Тактическая подготовка	
11	Интегральная подготовка	
12	Психологическая подготовка	
13	Инструкторская и судейская практика	

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Самоподготовка к практиче-
2	Тема 2. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры	
3	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка	
4	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой	
5	Тема 5. Подвижные игры и эстафеты	

6	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии	ским занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
7	Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности	
8	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

футбол

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Футбол в системе физического воспитания студентов	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
2	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом		УК-7
3	Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль		УК-7
4	Состояние и развитие мирового и Российского футбола		УК-7
5	Правила игры в футбол. Методика судейства		УК-7
6	Основы техники, тактики. Методика обучения		УК-7
7	Установка и разбор игр		УК-7
8	Организация и проведение соревнований по мини-футболу		УК-7
			УК-7
9	Общая физическая подготовка		УК-7
10	Специальная физическая подготовка		УК-7
11	Техническая подготовка		УК-7
12	Тактическая подготовка		УК-7
13	Интегральная подготовка		УК-7
14	Инструкторская и судейская практика		УК-7
15	Участие в соревнованиях		УК-7

спортивная борьба

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	История развития борьбы в России	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Текущий контроль по дис-	УК-7
2	Правила поведения в зале борьбы		УК-7
3	Оказание первой помощи при травмах		УК-7
4	Гигиена борца		УК-7
5	Правила соревнований		УК-7
6	Общая физическая подготовка		УК-7

7	Специальная физическая подготовка	циплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
8	Техническая подготовка		УК-7
9	Тактическая подготовка		УК-7
10	Интегральная подготовка		УК-7
11	Психологическая подготовка		УК-7
12	Инструкторская и судейская практика		УК-7
13	Участие в соревнованиях		УК-7

Настольный теннис

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
2	Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу		УК-7
3	Техника ударов по мячу Техника подач		УК-7
4	Технические приемы игры. Техника нападающих ударов		УК-7
5	Судейство соревнований		УК-7
6	Техника нападения игры в настольный теннис		УК-7
7	Тактика одиночной игры: игра у стола, учебно- тренировочная игра		УК-7
8	Тактика парной игры: игра у стола, перемещение игроков.		УК-7
9	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Методика судейства		УК-7
10	Интегральная подготовка		УК-7
11	Психологическая подготовка		УК-7
12	Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Судейство.		УК-7
13	Участие в соревнованиях		УК-7

Баскетбол

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Техника безопасности, история развития баскетбола		УК-7
2	Профилактика травматизма		УК-7
3	Методика восстановления		УК-7
4	Правила игры. Организация и проведе-		УК-7

	ние соревнований. Методика судейства.	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	
5	Особенности техники и тактики		УК-7
6	Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.		УК-7
			УК-7
7	Общая физическая подготовка		УК-7
8	Специальная физическая подготовка		УК-7
9	Техническая подготовка		УК-7
10	Тактическая подготовка		УК-7
11	Интегральная подготовка		УК-7
12	Психологическая подготовка		УК-7
13	Инструкторская и судейская практика		УК-7

Волейбол

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Инструктаж по технике безопасности	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
2	Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол		УК-7
3	Основы методики тренировки по волейболу		УК-7
4	Самоконтроль при занятиях волейболом		УК-7
5	Правила соревнований по волейболу		УК-7
6	Организация и проведение соревнований по волейболу		УК-7
7	Общая физическая подготовка		УК-7
8	Специальная физическая подготовка		УК-7
9	Техническая подготовка		УК-7
10	Тактическая подготовка		УК-7
11	Интегральная подготовка		УК-7
12	Психологическая подготовка		УК-7
13	Инструкторская и судейская практика		УК-7

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Инструкция по технике безопасности по Л/А	Бально-рейтинговая система (БРС)	УК-7
2	Первая медицинская помощь при травмах		УК-7
3	Краткий обзор развития легкой атлетики в России		УК-7
4	Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки		УК-7
5	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике		УК-7
6	Разбор выступлений на соревнованиях		УК-7

7	Общая физическая подготовка	Устный опрос Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
8	Специальная физическая подготовка		УК-7
9	Техническая подготовка		УК-7
10	Тактическая подготовка		УК-7
11	Интегральная подготовка		УК-7
12	Психологическая подготовка		УК-7
13	Инструкторская и судейская практика		УК-7
14	Участие в соревнованиях		УК-7

Гимнастика

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
2	Классификация и терминология гимнастики.		УК-7
3	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка		УК-7
4	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой		УК-7
5	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений гимнастики		УК-7
6	Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности		УК-7
7	Общая физическая подготовка		УК-7
8	Специальная физическая подготовка		УК-7
9	Техническая подготовка		УК-7
10	Тактическая подготовка		УК-7
11	Интегральная подготовка		УК-7
12	Психологическая подготовка		УК-7
13	Инструкторская и судейская практика		УК-7

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Бально-рейтинговая система (БРС) Устный опрос Вопросы по темам.	УК-7
2	Тема 2. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры		УК-7
3	Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка		УК-7
4	Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой		УК-7

5	Тема 5. Подвижные игры и эстафеты	Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
6	Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии		УК-7
7	Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности		УК-7
8	Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО		УК-7

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов**;**

- «хорошо» - 70-84 баллов**;**

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов**;**

- «зачтено» - 51 балл.

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов.

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше, он автоматически получает – «зачтено».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10

Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	Баллы
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Семестр –2,4,6; форма аттестации – зачет.

Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций	
	«зачтено»	«не зачтено»
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	Обучающийся не знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Не понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; не имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент, пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально), должен его пройти до сдачи следующе-

го промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета, директора института формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетную книжку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 50 баллов)

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

футбол

8.1. Перечень основной учебной литературы

1 Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16986.html.— ЭБС «IPRbooks»

2 Алиев Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 132 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57650.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Футбол. Том 1. А - Д [Электронный ресурс]: энциклопедия/ А.В. Елагин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2012.— 846 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27619.html.— ЭБС «IPRbooks»

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Футбол. Том 2. Е - М [Электронный ресурс]: энциклопедия/ А.В. Елагин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 911 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27620.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Футбол. Том 3. Н - Я [Электронный ресурс]: энциклопедия/ А.А. Беклемищев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 911 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27621.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физическая воспитания и спорта. /Учебное пособие.- 2-е изд. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: «Академия», 2004, 2006, 2008.-480 с.

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-

вольная борьба

Основная литература

1 Шахмурадов Ю.А. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения 12-13 лет) в партере. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба, Махачкала 2011

2 Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Спортивная борьба на поясах народов Северного Кавказа. Учебное пособие. Махачкала, 2010.

3 Туманян С.Г. Кроссовая подготовка. Туманян С.Г. Физическая подготовка, часть 3 кн.16. Москва 2002

4 Туманян С.Г. Нагрузка как основной компонент метода тренировки. Туманян Г.С. Спортивная борьба Т3, Москва,1998.

5 Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба Т3, Москва, 1998.

6 Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.

7 Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.

Дополнительная литература

1. Базовые приемы борьбы для групп начальной подготовки. (1-й год обучения). Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба, Москва 2001.

2. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.

3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения 11-12 лет) в стойке. Подливаев Б.А., Миндиашвилли Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Программа. Борьба вольная, Москва 2003.

4. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006.

5. Изучение техники выполнения броска поворотом и подворотом. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. Москва, 1972.

6. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).

7. Составление пар для участников соревнований на различное количество участников, кратные числа участников, приведенное, утешительные схватки. Правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе. Фила, 2009.

8. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.

Настольный теннис

Основная литература

1 Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов [Текст]: методические рекомендации/М.Р. Валетов, Н.П. Наумова, В.В. Смородин. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.

2 Кузнецов В.Г. Настольный теннис в КНИТУ: учебное пособие / В.Г. Кузнецов [и др.]; М-во образ. и науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2014. – 226 с.

3 Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Николаев И.В., Степанова О.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2012.— 60 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/18598.html.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]: монография/ Николаев И.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/24034.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Стопани А.И. Большой теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, колледжей и учащихся старших классов общеобразовательных школ/ Стопани А.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Букс, 2015.— 49 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/35192.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Быченков С.В. Теннис [Электронный ресурс]: методический сборник/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 93 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49866.html.— ЭБС «IPRbooks»

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-

БАСКЕТБОЛ

Основная литература

1 Ястребов А.В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ястребов А.В., Золотова Л.В.— Электрон. текстовые данные.— Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010.— 100 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22596.html.— ЭБС «IPRbooks»

2 Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зданович О.С.— Электрон. текстовые данные.— Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013.— 68 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/47883.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Готовцев Е.В. Баскетбол [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59110.html.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Овчинникова Т.С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/ Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО, 2010.— 248 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19396.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Михеева Т.М. Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов [Электронный ресурс]: методические рекомендации/ Михеева Т.М., Холодова Г.Б.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 48 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51515.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Матвеев Ю.В. Методика обучения штрафному броску [Электронный ресурс]: методические указания/ Матвеев Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2006.— 15 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51559.html.— ЭБС «IPRbooks»

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-

ВОЛЕЙБОЛ

Основная литература

1 Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 196 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11555.html.— ЭБС «IPRbooks»

2 Лазарева Е.А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лазарева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 150 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16984.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Шулятьев В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.- Электрон. текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2012.- 204 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22165.html.- ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Папагеоргиу А. Пляжный волейбол. Руководство [Электронный ресурс]/ Папагеоргиу А., Хёмберг С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Терра-Спорт, 2004.— 328 с.- Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27576.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Тертычный А.В. Волейбол для 12-13-летних [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Тертычный А.В., Тертычная В.Т.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2013.— 127 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44657.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Матвеев Ю.В. Методика обучения штрафному броску [Электронный ресурс]: методические указания/ Матвеев Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2006.— 15 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51559.html.— ЭБС «IPRbooks»

4 Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова.-М.,Берлин:Директ-Медиа,2015.-183с.:-

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Основная литература

1 Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56428.html.— ЭБС «IPRbooks»

2 Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 80 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22284.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Никитушкин В.Г., Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2007.— 609 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27257.html.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс]: монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 242 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27260.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Забелина Л.Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибир-

ский государственный технический университет, 2010.— 59 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44667.html.— ЭБС «IPRbooks»

3 Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Караван [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 85 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49959.html.— ЭБС «IPRbooks»

4 Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004.— 40 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56429.html.— ЭБС «IPRbooks»

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование, аудитория, ноутбук, проектор. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лек-

ция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Методические указания к практическим занятиям

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без

которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Магомедов М.Г., доцент кафедры физического воспитания

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.03 "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"
Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре**»**

1. Цель освоения дисциплины (модуля): является совершенствование компетенции УК-7.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.О.03.05 «**Элективные курсы по физической культуре» относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» Б1.О.03 модуль "Здоровьесберегающий" учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование.

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц (328 часов).

5. Семестр: 2,3,4,5,6

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Мини-футбол

1 Футбол в системе физического воспитания студентов
2 Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом
3 Травматизм, первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль
4 Состояние и развитие мирового и Российского футбола
5 Правила игры в футбол. Методика судейства
6 Основы техники, тактики. Методика обучения
7 Установка и разбор игр
8 Организация и проведение соревнований по мини-футболу
10 Общая физическая подготовка
11 Специальная физическая подготовка
12 Техническая подготовка
13 Тактическая подготовка
14 Интегральная подготовка
15 Инструкторская и судейская практика
16 Участие в соревнованиях

Вольная борьба

1 История развития борьбы в России
2 Правила поведения в зале борьбы
3 Оказание первой помощи при травмах
4 Гигиена борца

5 Правила соревнований
6 Общая физическая подготовка
7 Специальная физическая подготовка
8 Техническая подготовка
9 Тактическая подготовка
10 Интегральная подготовка
11 Психологическая подготовка
12 Инструкторская и судейская практика
13 Участие в соревнованиях

Настольный теннис

1 История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.
2 Стойки. Перемещения. Способы держания ракетки (азиатская, европейская). Техника ударов по мячу
3 Техника ударов по мячу Техника подач
4 Технические приемы игры. Техника нападающих ударов
5 Судейство соревнований
6 Техника нападения игры в настольный теннис
7 Тактика одиночной игры: игра у стола, учебно- тренировочная игра
8 Тактика парной игры : игра у стола, перемещение игроков.
9 Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Методика судейства
10 Интегральная подготовка
11 Психологическая подготовка
12 Тактика игры в настольный теннис. Одиночная и парная встречи. Учебно- тренировочная игра. Судейство.
13 Участие в соревнованиях

Баскетбол

1 Техника безопасности, история развития баскетбола
2 Профилактика травматизма
3 Методика восстановления
4 Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.
5 Особенности техники и тактики
6 Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.
7 Общая физическая подготовка
8 Специальная физическая подготовка
9 Техническая подготовка
10 Тактическая подготовка
11 Интегральная подготовка
12 Психологическая подготовка
13 Инструкторская и судейская практика

Баскетбол

1 Техника безопасности, история развития баскетбола
2 Профилактика травматизма
3 Методика восстановления
4 Правила игры. Организация и проведение соревнований. Методика судейства.
5 Особенности техники и тактики
6 Баскетбол как средство физического развития. Гигиена баскетболиста.
7 Общая физическая подготовка
8 Специальная физическая подготовка
9 Техническая подготовка

10 Тактическая подготовка
11 Интегральная подготовка
12 Психологическая подготовка
13 Инструкторская и судейская практика

Волейбол

1 Инструктаж по технике безопасности
2 Развитие волейбола в РФ и студенческий волейбол
3 Основы методики тренировки по волейболу
4 Самоконтроль при занятиях волейболом
5 Правила соревнований по волейболу
6 Организация и проведение соревнований по волейболу
7 Общая физическая подготовка
8 Специальная физическая подготовка
9 Техническая подготовка
10 Тактическая подготовка
11 Интегральная подготовка
12 Психологическая подготовка
13 Инструкторская и судейская практика

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 Инструкция по технике безопасности по Л/А
2 Первая медицинская помощь при травмах
3 Краткий обзор развития легкой атлетики в России
4 Основы техники и тактики видов легкой атлетики. Основы тренировки
5 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике
6 Разбор выступлений на соревнованиях
7 Общая физическая подготовка
8 Специальная физическая подготовка
9 Техническая подготовка
10 Тактическая подготовка
11 Интегральная подготовка
12 Психологическая подготовка
13 Инструкторская и судейская практика
14 Участие в соревнованиях

Гимнастика

1 История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики
2 Классификация и терминология гимнастики.
3 Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка
4 Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой
5 Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений гимнастики
6 Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности
7 Общая физическая подготовка
8 Специальная физическая подготовка
9 Техническая подготовка
10 Тактическая подготовка
11 Интегральная подготовка
12 Психологическая подготовка
13 Инструкторская и судейская практика

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (СМГ)

1 Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2 Тема 2. Элементы различных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры
3 Тема 3. Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка
4 Тема 4. Обеспечение техники безопасности на занятиях прикладной физической культурой
5 Тема 5. Подвижные игры и эстафеты
6 Тема 6. Физкультурно-оздоровительные технологии
7 Тема 7. Использование спортивных и подвижных игр в рекреационной деятельности
8 Тема 8. Выполнение нормативов общей физической подготовки и нормативов ГТО

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: Зачет.

8. Авторы: Магомедов М.Г., доцент кафедры физического воспитания