Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.11.2022 09:17:22
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576551a8999611908 92af539894204205 36ffbf573a454e57789

	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА **Рабочая программа дисциплины**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ»
_____ Юречко О.В.
«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)

Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профиль
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) 27
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 27
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 30
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА 31
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ 38
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 38
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 38
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ Ошибка! Закладка не определена.
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА 39
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ ..... Ошибка! Закладка не определена.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части дисциплин (модулей) Блока 1 (Б1.В.01) основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: УК-7:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

уметь:

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, а также нормам комплекса ГТО);
- возможностью обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа (указанные часы в зачетные единицы не переводятся).

Дисциплины (модули) по элективным курсам по физической культуре реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по элективным курсам по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
	Элективные курсы по физической культуре	1	2	68	-
	Элективные курсы по физической культуре	2	3	62	-

	Элективные курсы по физической культуре	2	4	68	-
	Элективные курсы по физической культуре	3	5	62	-
	Элективные курсы по физической культуре	3	6	68	-

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 328 академических часа (указанные часы зачетные единицы не переводятся).

Программа предусматривает изучение материала на практических занятиях. Предусмотрены самостоятельные занятия студентов избранным видом спорта. Проверка знаний осуществляется индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр 2**
Общая трудоемкость	68	68
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр 3**
Общая трудоемкость	62	62
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	30	30
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр 4**
Общая трудоемкость	68	68
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр 5**
Общая трудоемкость	62	62
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	32	32
Самостоятельная работа	30	30
Вид итогового контроля	-	зачёт

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр 6**
Общая трудоемкость	68	68
Аудиторные занятия		
Лекции		
Практические занятия	34	34
Самостоятельная работа	34	34
Вид итогового контроля	-	зачёт

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план (2 СЕМЕСТР)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоя-тельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	**Волейбол** 1. Ознакомить с основными положениями игры в волейбол. 2. Обучение технике перемещений и стойке волейболиста. 3. Обучение технике верхней передачи мяча.	2		2	
2.	1. Обучение техники верхней передачи мяча на месте и в движении. 2. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	2		2	
3.	1. Обучение технике верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещения. 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи. 3. Повышение уровня специальной физической подготовки.	2		2	
4.	1. Развитие быстроты перемещений. 2. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках после перемещения. 3. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	2		2	
5.	1. Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещения. 2. Обучение техники приема мяча двумя руками снизу. 3. Учебная игра.	2		2	
6.	1. Обучение технике приема мяча снизу. 2. Ознакомление с техникой нижней боковой подачи 3. Закрепление навыков	2		2	

	техники верхней передачи мяча в движении.				
7.	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приема мяча снизу. 2. Закрепление навыков техники нижней боковой подачи. 3. Учебная игра.	2		2	
8.	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками с подачи. 3. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 4. Учебная игра.	2		2	
9.	**Легкая атлетика** 1. Обучение технике бега на короткие дистанции. 2. Обучение технике низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
10.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на короткие дистанции. 2. Закрепление полученных навыков техники низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
11.	1. Обучение технике бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	2		2	
12.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	2		2	
13.	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	2		2	
14.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
15.	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		2	

	2. Кроссовая подготовка.				
16.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на длинные дистанции. 2. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
17.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
18.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта	34			34
	Зачёт				
ИТОГО		**68**		**34**	**34**

Учебно-тематический план (3 СЕМЕСТР)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоя-тельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1. 1.	**Легкая атлетика** 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
2. 2.	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	2		2	
3. 3.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на длинные дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	2		2	
4. 4.	1. Обучение технике прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
5. 5.	1. Закрепление полученных навыков техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 3. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
6. 6	1. Совершенствование	2		2	

.	техники прыжков в длину с места. 2. Обучение технике тройного прыжка с места. 3. Сдача контрольных нормативов.				
7. 7 .	1. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
8. 8 .	**Волейбол** 1. Совершенствование изученных технических элементов игры волейбол. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Ознакомление с нормативными требованиями по практическому разделу	2		2	
9. 9 .	1. Обучение техники приема мяча снизу в средней и низкой стойке волейболиста. 2. Закрепление навыков техники в выполнении нападающего удара. 3. Совершенствование техники подач.	2		2	
10.	1. Обучение технике верхней передачи мяча назад, за голову. 2. Обучение технике верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков техники прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	2		2	
11.	1. Закрепление навыков верхней прямой подачи мяча. 2. Закрепление техники верхней передачи мяча и приема мяча снизу двумя руками. 3. Учебная игра.	2		2	
12.	1. Совершенствование навыков техники передач и приемов мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование навыка верхней прямой подачи. 3. Углубление теоретических знаний об игре волейбол.	2		2	

	4. Учебная игра.				
13.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Учебная игра.	2		2	
14.	1. Совершенствование приемов и передач мяча сверху и снизу в усложненных условиях. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2		2	
15.	1. Обучение технике приема мяча с выпадом и падением. 2. Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху и снизу. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Учебная игра.	2		2	
16.	1. Прием контрольных нормативных требований по технике игры в волейбол.	2		2	
17.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта	30			30
18.	Зачет				
	ИТОГО	62		32	30

Учебно-тематический план (4 СЕМЕСТР)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоя-тельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	**Лыжная подготовка** 1. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. 3. Упражнения школы лыжника: повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, ходьба ступающим шагом с изменением направления,	4		4	

	передвижения «елочкой», «лесенкой». 4. Игры на лыжах по совершенствованию изученных способов передвижения. 5. Равномерное передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности.				
2.	1. Совершенствование упражнений «школы лыжника». 2. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучить технике скользящего шага при ходьбе без палок, обучить толчку ногой, подседу и синхронному выполнению маховых движений руками и ногами. 3. Игры на лыжах по совершенствованию попеременного двухшажного хода. 4. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	4		4	
3.	1. Обучение технике попеременного двухшажного хода (повторить упражнения предыдущего занятия). 2. Обучить технике попеременного двухшажного хода с использованием палок: научить активному отталкиванию палками, отработать согласованность движениями руками и ногами. 3. Обучение технике одновременного безшажного хода. Научить имитации хода на месте. Обучить технике хода в целом, совершенствовать ее. 4. Игры на лыжах по совершенствованию	4		4	

	изученных классических ходов. 5. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.				
4.	1. Закрепление навыков техники попеременного двухшажного и бесшажного ходов. 2. Обучение технике одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Научить имитации одновременного одношажного хода на месте. Научить занимающихся согласовывать движения рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 3. обучение технике одновременного двухшажного хода. Научить имитации хода на месте. Научить согласованному движению рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 4. Игры на лыжах по совершенствованию изученных классических ходов. 5. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	4		4	
5.	1. Сдача контрольных нормативов.	4		4	
6.	1. Ознакомить с основными положениями игры в баскетбол. 2. Обучение стойке баскетболиста, держанию мяча. 3. Обучение технике приема и передачи мяча на месте. 4. Обучение технике ведения мяча по прямой.	2		2	

7.	1. Обучение остановке шагом и прыжком по сигналу без мяча и с мячом. 2. Закрепление навыков технике приема и передачи мяча на месте. 3. Закрепление навыков техники ведения мяча по прямой.	2		2	
8.	1. Совершенствование техники остановки шагом и прыжком без мяча и с мячом. 2. Обучение встречной передаче мяча в движении после ведения. 3. Обучение передаче мяча в движении в парах с последующим броском в кольцо. 4. Обучение выполнению штрафного броска.	2		2	
9.	1. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. 2. Учебная игра по упрощенным правилам с объяснением допущенных ошибок и жестами судьи.	2		2	
10.	1. Обучение броску мяча после ведения в движении (с двух шагов и после остановки прыжком. 2. Учебная игра по упрощенным правилам.	2		2	
11.	1. Закрепление навыков техники изученных передач, бросков и ведения мяча. 2. Обучение техники подбора мяча после отскока от щита. 3. Учебная игра.	2		2	
12.	Прием контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2		2	
13.	Самостоятельны занятия избранным видом спорта	34			34
14.	Зачет				
15.	**ИТОГО**	68		34	34

Учебно-тематический план (5 СЕМЕСТР)

№	Наименование	Всего	Аудиторные занятия	Самостоя-

	тем (разделов)	часов	Лекции	Практические занятия	тельная работа
1.	**Легкая атлетика** 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Обучение технике эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
2.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Закрепление полученных навыков техники эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
3.	1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
4.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
5.	1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
6.	1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
7.	1. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
8.	**Волейбол** 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование техники верхней прямой	2		2	

	подачи. 4. Учебная игра.				
9.	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Обучение техники одиночного блокирования. 4. Учебная игра	2		2	
10.	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Закрепление навыков техники одиночного блокирования. 4. Учебная игра.	2		2	
11.	1. Совершенствование приема и передачи мяча в игровой ситуации. 2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники одиночного блокирования. 5. Учебная игра.	2		2	
12.	1. Совершенствование приема и передачи мяча в игровой ситуации. 2. Обучение индивидуальным и групповым действиям в защите. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники одиночного блокирования. 5. Учебная игра.	2		2	

13.	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники одиночного блокирования.	2		2	
14.	1. Ознакомление с правилами и методикой проведения соревнований по волейболу. 2. Совершенствование тактико-технических приемов. 3. Учебная игра, судейство.	2		2	
15.	1. Совершенствование тактико-технических приемов. 2. Совершенствование индивидуальных действий при игре в защите и нападении. 3. Учебная игра. Судейство.	2		2	
16.	1. Прием контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	2		2	
17.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта	30			30
	Зачет				
	ИТОГО	62		32	30

Учебно-тематический план (6 СЕМЕСТР)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоя-тельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	**Баскетбол** 1. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. 2. Совершенствование техники бросков по кольцу. 3. Совершенствование техники штрафного броска. 4. Учебная игра.	2		2	

2.	1. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, тройках с последующим броском по кольцу. 2. Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите. 3.Учебная игра.	2		2	
3.	1. Обучение технике ловле и передачи высоко летящих мячей на месте и при встречном движении игроков. 2. Зонная защита. 3. Учебная игра с применением зонной защиты и изученных приемов.	2		2	
4.	1. Закрепление навыков ловли и передачи высоко летящих мячей на месте и при встречном движении. 2. Совершенствование техники индивидуальных действий в нападении и защите. 3. Учебная игра с применением зонной защиты и изученных приемов.	2		2	
5.	1. Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитника. 2. Обучение взаимодействию двух защитников против двух нападающих с применением изученных приемов. 3. Учебная игра с применением изученных приемов.	2		2	
6.	1. Закрепление навыков взаимодействия двух нападающих против одного защитника. 2. закрепление навыков взаимодействия двух защитников против двух нападающих с применением изученных приемов. 3. Учебная игра с применением изученных приемов.	2		2	

7.	1. Прием контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	2		2	
8.	**Легкая атлетика** 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиш. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
9.	1. Совершенствование бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
10.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
11.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
12.	1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 3. Кроссовая подготовка.	2		2	
13.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
14.	1. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
15.	**Туризм** 1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по туризму, во время походов, экскурсий, прогулок. 2. Знакомство с устройством компаса. 3. Определение сторон света	2		2	

	по компасу. Определение азимута. Обучение умению двигаться по азимуту на местности.				
16.	1. Знакомство с устройством туристического снаряжения. 2. Изучение устройства современной туристической палатки. 3. Постановка и снятие туристической палатки отделениями по 4 человека.	2		2	
17.	1. Соревнования по преодолению туристской полосы препятствий (отделениями по 6 человек).	2		2	
18.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта	34			34
	Зачет				
	ИТОГО	68		34	34

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	**Волейбол** 1. Ознакомить с основными положениями игры в волейбол. 2. Обучение технике перемещений и стойке волейболиста. 3. Обучение технике верхней передачи мяча.	ПР	Работа в малых группах	2
2.	1. Обучение техники верхней передачи мяча на месте и в движении. 2. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	ПР	Работа в малых группах	2
3.	1. Обучение технике верхней передачи мяча в средней и низкой стойках после перемещения. 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи. 3. Повышение уровня специальной физической подготовки.	ПР	Работа в малых группах	2
4.	1. Развитие быстроты перемещений. 2. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках после перемещения. 3. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	ПР	Работа в малых группах	2
5.	1. Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в средней и низкой стойках	ПР	Работа в малых группах	2

	после перемещения. 2. Обучение техники приема мяча двумя руками снизу. 3. Учебная игра.			
6.	1. Обучение технике приема мяча снизу. 2. Ознакомление с техникой нижней боковой подачи 3. Закрепление навыков техники верхней передачи мяча в движении.	ПР	Работа в малых группах	2
7.	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приема мяча снизу. 2. Закрепление навыков техники нижней боковой подачи. 3. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
8.	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками с подачи. 3. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 4. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
9.	**Легкая атлетика** 1. Обучение технике бега на короткие дистанции. 2. Обучение технике низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
10.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на короткие дистанции. 2. Закрепление полученных навыков техники низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
11.	1. Обучение технике бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
12.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
13.	1. Обучение технике бега на длинные дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
14.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
15.	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
16.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на длинные дистанции.	ПР	Работа в малых группах	2

	2. Сдача контрольных нормативов.			
17.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
18.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта		СРС	34
19.	**Легкая атлетика** 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиша. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
20.	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
21.	1. Закрепление полученных навыков техники бега на длинные дистанции. 2. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
22.	1. Обучение технике прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
23.	1. Закрепление полученных навыков техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 3. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
24.	1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 2. Обучение технике тройного прыжка с места. 3. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
25.	1. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
26.	**Волейбол** 1. Совершенствование изученных технических элементов игры волейбол. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Ознакомление с нормативными требованиями по практическому разделу	ПР	Работа в малых группах	2
27.	1. Обучение техники приема мяча снизу в средней и низкой стойке волейболиста. 2. Закрепление навыков техники в выполнении нападающего удара. 3. Совершенствование техники подач.	ПР	Работа в малых группах	2
28.	1. Обучение технике верхней передачи мяча назад, за голову. 2. Обучение технике верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков техники	ПР	Работа в малых группах	2

	прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.			
29.	1. Закрепление навыков верхней прямой подачи мяча. 2. Закрепление техники верхней передачи мяча и приема мяча снизу двумя руками. 3. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
30.	1. Совершенствование навыков техники передач и приемов мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование навыка верхней прямой подачи. 3. Углубление теоретических знаний об игре волейбол. 4. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
31.	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
32.	1. Совершенствование приемов и передач мяча сверху и снизу в усложненных условиях. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	ПР	Работа в малых группах	2
33.	1. Обучение технике приема мяча с выпадом и падением. 2. Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху и снизу. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
34.	1. Прием контрольных нормативных требований по технике игры в волейбол.	ПР	Работа в малых группах	2
35.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта		СРС	30
36.	**Лыжная подготовка** 1. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. 3. Упражнения школы лыжника: повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, ходьба ступающим шагом с изменением направления, передвижения «елочкой», «лесенкой». 4. Игры на лыжах по совершенствованию изученных способов передвижения.	ПР	Работа в малых группах	4

	5. Равномерное передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности.			
37.	1. Совершенствование упражнений «школы лыжника». 2. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучить технике скользящего шага при ходьбе без палок, обучить толчку ногой, подседу и синхронному выполнению маховых движений руками и ногами. 3. Игры на лыжах по совершенствованию попеременного двухшажного хода. 4. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	ПР	Работа в малых группах	4
38.	1. Обучение технике попеременного двухшажного хода (повторить упражнения предыдущего занятия). 2. Обучить технике попеременного двухшажного хода с использованием палок: научить активному отталкиванию палками, отработать согласованность движениями руками и ногами. 3. Обучение технике одновременного безшажного хода. Научить имитации хода на месте. Обучить технике хода в целом, совершенствовать ее. 4. Игры на лыжах по совершенствованию изученных классических ходов. 5. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	ПР	Работа в малых группах	4
39.	1. Закрепление навыков техники попеременного двухшажного и бесшажного ходов. 2. Обучение технике одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Научить имитации одновременного одношажного хода на месте. Научить занимающихся согласовывать движения рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 3. обучение технике одновременного двухшажного хода. Научить имитации хода на месте. Научить согласованному движению рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 4. Игры на лыжах по совершенствованию изученных классических ходов. 5. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.	ПР	Работа в малых группах	4
40.	1. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	4
41.	1. Ознакомить с основными положениями	ПР	Работа в малых	2

	игры в баскетбол. 2. Обучение стойке баскетболиста, держанию мяча. 3. Обучение технике приема и передачи мяча на месте. 4. Обучение технике ведения мяча по прямой.		группах	
42.	1. Обучение остановке шагом и прыжком по сигналу без мяча и с мячом. 2. Закрепление навыков технике приема и передачи мяча на месте. 3. Закрепление навыков техники ведения мяча по прямой.	ПР	Работа в малых группах	2
43.	1. Совершенствование техники остановки шагом и прыжком без мяча и с мячом. 2. Обучение встречной передаче мяча в движении после ведения. 3. Обучение передаче мяча в движении в парах с последующим броском в кольцо. 4. Обучение выполнению штрафного броска.	ПР	Работа в малых группах	2
44.	1. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. 2. Учебная игра по упрощенным правилам с объяснением допущенных ошибок и жестами судьи.	ПР	Работа в малых группах	2
45.	1. Обучение броску мяча после ведения в движении (с двух шагов и после остановки прыжком. 2. Учебная игра по упрощенным правилам.	ПР	Работа в малых группах	2
46.	1. Закрепление навыков техники изученных передач, бросков и ведения мяча. 2. Обучение техники подбора мяча после отскока от щита. 3. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
47.	Прием контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	ПР	Работа в малых группах	2
48.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта		СРС	34
49.	**Легкая атлетика** 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Обучение технике эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
50.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Закрепление полученных навыков техники эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
51.	1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. 2. Совершенствование техники эстафетного	ПР	Работа в малых группах	2

	бега. 3. Кроссовая подготовка.			
52.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
53.	1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
54.	1. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
55.	1. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
56.	**Волейбол** 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
57.	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование техники нападающего удара. 3. Обучение техники одиночного блокирования. 4. Учебная игра	ПР	Работа в малых группах	2
58.	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Закрепление навыков техники одиночного блокирования. 4. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
59.	1. Совершенствование приема и передачи мяча в игровой ситуации. 2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники одиночного	ПР	Работа в малых группах	2

	блокирования. 5. Учебная игра.			
60.	1. Совершенствование приема и передачи мяча в игровой ситуации. 2. Обучение индивидуальным и групповым действиям в защите. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники одиночного блокирования. 5. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
61.	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование техники нападающего удара. 4. Совершенствование техники одиночного блокирования.	ПР	Работа в малых группах	2
62.	1. Ознакомление с правилами и методикой проведения соревнований по волейболу. 2. Совершенствование тактико-технических приемов. 3. Учебная игра, судейство.	ПР	Работа в малых группах	2
63.	1. Совершенствование тактико-технических приемов. 2. Совершенствование индивидуальных действий при игре в защите и нападении. 3. Учебная игра. Судейство.	ПР	Работа в малых группах	2
64.	1. Прием контрольных нормативов по технике игры в волейбол.	ПР	Работа в малых группах	2
65.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта		СРС	30
66.	**Баскетбол** 1. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. 2. Совершенствование техники бросков по кольцу. 3. Совершенствование техники штрафного броска. 4. Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
67.	1. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в парах, тройках с последующим броском по кольцу. 2. Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите. 3.Учебная игра.	ПР	Работа в малых группах	2
68.	1. Обучение технике ловле и передачи высоко летящих мячей на месте и при встречном движении игроков.	ПР	Работа в малых группах	2

	2. Зонная защита. 3. Учебная игра с применением зонной защиты и изученных приемов.			
69.	1. Закрепление навыков ловли и передачи высоко летящих мячей на месте и при встречном движении. 2. Совершенствование техники индивидуальных действий в нападении и защите. 3. Учебная игра с применением зонной защиты и изученных приемов.	ПР	Работа в малых группах	2
70.	1. Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитника. 2. Обучение взаимодействию двух защитников против двух нападающих с применением изученных приемов. 3. Учебная игра с применением изученных приемов.	ПР	Работа в малых группах	2
71.	1. Закрепление навыков взаимодействия двух нападающих против одного защитника. 2. закрепление навыков взаимодействия двух защитников против двух нападающих с применением изученных приемов. 3. Учебная игра с применением изученных приемов.	ПР	Работа в малых группах	2
72.	1. Прием контрольных нормативов по технике игры в баскетбол.	ПР	Работа в малых группах	2
73.	**Легкая атлетика** 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиш. 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
74.	1. Совершенствование бега на средние дистанции. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
75.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
76.	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места. 3. Кроссовая подготовка.	ПР	Работа в малых группах	2
77.	1. Совершенствование техники эстафетного бега.	ПР	Работа в малых группах	2

	2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 3. Кроссовая подготовка.			
78.	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
79.	1. Сдача контрольных нормативов.	ПР	Работа в малых группах	2
80.	**Туризм** 1. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по туризму, во время походов, экскурсий, прогулок. 2. Знакомство с устройством компаса. 3. Определение сторон света по компасу. Определение азимута. Обучение умению двигаться по азимуту на местности.	ПР	Работа в малых группах	2
81.	1. Знакомство с устройством туристического снаряжения. 2. Изучение устройства современной туристической палатки. 3. Постановка и снятие туристической палатки отделениями по 4 человека.	ПР	Работа в малых группах	2
82.	1. Соревнования по преодолению туристской полосы препятствий (отделениями по 6 человек).	ПР	Работа в малых группах	2
83.	Самостоятельные занятия избранным видом спорта		СРС	34
	ИТОГО			**166/162 (51%)**

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Легкая атлетика

На занятиях осуществляется воспитание выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: для юношей: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 х10 м - быстрота; - бег на 3 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. для девушек: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 х10 м - быстрота; - бег на 2000 м – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции. Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестыванием голени назад. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с

пятки на носок и посыла таза вперед. Обучение техники эстафетного бега. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Спортивные и подвижные игры

На занятиях осуществляется воспитание быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: баскетбол, волейбол, подвижные игры и эстафеты.

Волейбол. Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.

Баскетбол. Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.

Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.

Лыжная подготовка

На занятиях осуществляется воспитание общей и специальной выносливости, силы, координации, волевых качеств. Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах. Упражнения школы лыжника: повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, ходьба ступающим шагом с изменением направления, передвижения «елочкой», «лесенкой». Изучение способов передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный, одношажный и двухшаж классический ход, одновременный двухшажный коньковых ход (равнинный и горный вариант). Способы преодоления спусков и подъемов. Способы торможения и поворотов. Игры и эстафеты на лыжах по совершенствованию изученных способов передвижения. Равномерное передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности.

Туризм. На занятиях осуществляется формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по туризму, во время походов, экскурсий, прогулок. Знакомство с устройством компаса. Определение сторон света по компасу. Определение азимута. Обучение умению двигаться по азимуту на местности. Знакомство с устройством туристического снаряжения. Обучение вязанию узлов, разведению костров. Изучение устройства современной туристической палатки. Постановка и снятие туристической палатки отделениями по. Соревнования по преодолению туристской полосы препятствий (отделениями по 6 человек).

Средства ОФП

Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, др.) и без них, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).

Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Развитие силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. Упражнения для развития силы мышц спины Из положения лежа на животе серия наклонов, поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения, стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленная рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на обеспечение методической помощи студентам педагогического университета в овладении данной дисциплины, возможности для использования средств физической культуры при организации самостоятельных занятий, а также в будущей профессионально-педагогической деятельности.

В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной литературы.

Учебно-методические материалы по подготовке практических занятий представлены в учебнике И.С. Барчукова «Физическая культура: методика практического обучения».

Особое внимание при подготовке к практическим занятиям следует обращать на межпредметные связи с другими дисциплинами (анатомию, физиологию, возрастную психологию), а также учитывать двигательный опыт практических занятий.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.
3. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану.
4. Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий должны опираться на методическую помощь кафедры физического воспитания.
5. Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами при консультации преподавателей и должно руководствоваться следующими методическими принципами: принцип сознательности и активности, принцип систематичности, принцип доступности и индивидуализации, принцип динамичности и постепенности.
6. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
7. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов очной формы обучения

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1	Совершенствование полученных навыков в избранном виде сорта	Самостоятельные занятия физической культурой	162
	ИТОГО		**162**

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности, здоровья и физического развития детей школьного возраста. Практический раздел Программы реализуется на *учебно-тренировочных занятиях*. *Учебно-тренировочные занятия* основаны на широком использовании теоретических знаний, методических умений в применении разнообразных средств физической культуры. В спортивной и профессионально-педагогической подготовке студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; с приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к

физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Средства практического раздела определяются кафедрой физического воспитания вуза в рабочей программе самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры, лыжная или беговая подготовка, упражнения профессионально-прикладной и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям, навыкам и двигательным действиям, а также развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для занимающихся. Он имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность в использовании средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Содержание и средства каждого практического занятия определяются на основе графика учебного процесса и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	**Оценочное средств**	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания сформированности компетенций**
УК 7	**Тест**	Представлены в таблицах	Представлены в таблицах
УК-7	**Реферат**	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Пороговый (удовлетворительно)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
		Базовый (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности,

			имеются неточности а изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов основной группы:

- регулярное посещение учебных занятий.
- сдача не менее чем на «удовлетворительно» блока контрольных упражнений по общефизической и спортивно-технической подготовленности, при этом, необходимо показать положительную динамику уровня развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и др.
- в отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые контрольные нормативы по объективным причинам, могут быть положительно аттестованы при условии систематического посещения занятий и сдачи зачета по остальным разделам программы.

Зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов специальной медицинской группы:

- посещение учебных занятий.
- выполнение практического раздела программы, допустимого при имеющихся отклонениях в состоянии здоровья.
- положительная динамика результатов выполнения контрольных упражнений.
- участие в организации и проведении спортивно-массовых соревнованиях, организуемых в университете.

Зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов, отнесенных к группе ЛФК:

- регулярное посещение учебных занятий в группах ЛФК;
- защита реферата по рекомендованной тематике;
- участие в организации и проведении спортивно-массовых соревнованиях,

организуемых в университете.

Зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов заочного отделения:

- защита реферата по рекомендованной тематике.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Тесты и критерии оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы I-III курс (юноши и девушки)

№	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Наклон вперед из положения сидя . 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.

7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

Примечания:

1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

Тесты и критерии оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Легкая атлетика

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание - Бег 30 метров.

3 задание - Прыжок в длину с места.

4 задание - Бег на длинную дистанцию (2000 м – девушки, 3000 м – юноши).

5 задание - Челночный бег 3 × 10 м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

I курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	14,0	14,2	14,5	14,8
Бег 2000 м (мин., сек)	10,30	11,15	11,40	12,10				
Бег 3000 м (мин., сек)					12,20	12,50	13,20	14,0
Прыжки в длину с места (см)	190	180	160	155	245	235	220	210
Бег 30 м (сек)	5,2	5,4	5,6	5,8	4,6	4,8	5,0	5,2
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,0	8,0	8,2	8,4	8,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30				
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	11	9	7	20	18	16	14
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	14	12	10	8

II курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,8	13,2	13,6	14,0	14,2
Бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50				
Бег 3000 м (мин., сек)					12,00	12,30	13,00	13,40
Прыжки в длину с места (см)	200	180	170	160	250	240	230	220

Бег 30 м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,6	4,4	4,6	4,8	5,0
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,2	8,4	8,6	8,8	7,8	8,0	8,2	8,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30				
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	13	10	8	25	22	20	18
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	16	14	12	10

III курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	15,5	16,0	16,5	17,0	13,0	13,4	13,8	14,2
Бег 2000 м (мин., сек)	10,00	10,15	10,50	11,20				
Бег 3000 м (мин., сек)					11,30	12,00	12,30	13,00
Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	250	240	230	220
Бег 30 м (сек)	4,8	5,0	5,2	5,4	4,2	4,4	4,6	4,8
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,0	8,2	8,4	8,6	7,6	7,8	8,0	8,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30				
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	15	13	10	30	25	22	20
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждую ногу)	14	12	10	8	18	16	14	12

Лыжная подготовка

1 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	19.00	19.30	20.00	20.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00

Тест	Пол	2 курс				3 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	18.30	19.00	19.30	20.00	18.00	18.30	19.00	19.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30	6.00	6.30	7.00	7.30

Контрольное тестирование по волейболу:

1 задание – выполнение верхней передачи двумя руками над собой;
2 задание – выполнение нижней передачи двумя руками перед собой;
3 задание - верхняя прямая подача;
4 задание - нижняя прямая подача;
5 задание - практическое судейство.

Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Выполнение верхней передачи двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	4
Выполнение нижней передачи двумя руками перед собой (кол-во раз)	13	12	11	10
Верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
Нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Тест	3 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Выполнение верхней передачи двумя руками над собой (кол-во раз)	12 не выходя из центрального баскетбольного круга	10 тоже самое	8 тоже самое	6 тоже самое
Выполнение нижней передачи двумя руками перед собой (кол-во раз)	14 не выходя из центрального баскетбольного круга	13 тоже самое	12 тоже самое	11 тоже самое
Верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
Нижняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по задан - ным зонам	2 по задан - ным зонам
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуля-цию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

	ю.			

Контрольное тестирование по баскетболу (I-III) курс

1задание – штрафной бросок;

2 задание – передача мяча в движении от кольца к кольцу;

3 задание – бросок мяча в кольцо после ведения;

4 задание – практическое судейство.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание – пять из пяти попаданий.

2 задание – девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо.

3 задание – выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок.

4 задание – в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание – четыре из пяти попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага и результативный бросок;

4 задание – в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание – три из 5 попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча и результативный бросок;

4 задание – знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание – 1-2 из пяти попаданий;

2 задание – девушки с потерями выполняют более четырех передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

юноши с потерями выполняют более пяти передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил;

4 задание – не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.
2. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
3. Спортивные игры как средство физического воспитания.
4. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований.
5. Волейбол, как вид спорта и средство физического воспитания. История развития.

6. Баскетбол, как вид спорта и средство физического воспитания. История развития.

7. Гандбол. Современное представление об игре. История развития.

8. Характеристика хоккея как вида спорта и средства физического воспитания. История развития хоккея.

9. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Исттория развития футбола в России.

10. Теннис. Характеристика игры. История развития.

11. Возникновение. Развитие и первоначальное применение лыж.

12. Применение лыж в военном деле.

13. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.

14. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г.

15. Лыжный спорт в послевоенные годы и на современном этапе.

16. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

17. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

18. Туризм в системе физического воспитания.

19. Популярные формы и средства в системе физического воспитания.

20. Контроль и смоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.

21. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.

22. Выносливость. Основы измерения и методика развития.

23. Координационные способности..основы измерения и методика развития.

24. Быстрота. Основы измерения и методика развития.

25. Сила. Основы измерения и методика развития.

26. Скоростно-силовые качества, критерии тестирования и методика развития.

27. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, восстановительные средства.

28. Пульсовой режим и мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.

29. Использование средств физической культуры в свободное время.

30. Олимпийское движение на современном этапе.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) - (70 экз.).

2. Виленский, М.Я Физическая культура и спорт и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат) – (48 экз.).

3. Ильинич, В.И. Физическая культура и спорт студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с. - (12 экз.).

4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с. – (20 экз.)

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224 (дата обращения: 09.09.2022).

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: http://www.window.edu.ru/
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: http://www.ras.ru/
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/?&/
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: Минпросвещения России (edu.gov.ru)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: http://minsport.gov.ru/
7. Спортивный портал - Режим доступа: Спорт: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, бокс, биатлон, Формула-1 — все новости спорта на Sports.ru
8. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: БМСИ (sportfiction.ru)

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: https://urait.ru
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: https://polpred.com/news

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения практических занятий используется спортивные залы № 1, № 2.

- Спортивный зал № 1.

Щит баскетбольный
Мяч баскетбольный
Мяч волейбольный
Мяч футбольный
Сетка волейбольная
Скакалки
Гимнастические палки

- Спортивный зал № 2

Щит баскетбольный
Мяч баскетбольный
Мяч волейбольный
Мяч футбольный
Сетка волейбольная
Скакалки
Гимнастические палки
Столы теннисные
Лыжные комплекты

Разработчик: Курочкин С.В. кандидат педагогических наук, доцент

11. ЛИСТ ИЗМИНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	

№ страницы с изменением: 24	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	