

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования

«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-педагогического
 факультета

Проректор по УРиКОД


 Ю.Э. Макаревская
 « 03 » 2023 г.


 А.В. Иваненко
 « 04 » 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
 Спортивные и подвижные игры

Шифр и направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Профиль подготовки

Спортивная подготовка

Форма обучения

очная

Выпускающая кафедра

Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик
 рабочей программы

Кафедра физической культуры и спорта

Год набора -2023

Семестр	Трудоёмкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	82	-	36	-	46	-	Зачет
2	82	-	36	-	46	-	Зачет
3	82	-	36	-	46	-	Зачет
4	82	-	36	-	46	-	Зачет
Итого:	328	-	144	-	184	-	Зачет

Сочи - 2023

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.

Рабочую программу составила:

 Максименко В.Г. ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Зав. кафедрой  А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ  Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения  Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

Заведующий кафедрой _____

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Ознакомительная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	

Компетенции и индикаторы их достижения		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
УК-7 Способен поддерживать уровень подготовленности обеспечения социальной профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры, применяемых в спортивных и подвижных играх. <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности в спортивных и подвижных играх.. <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности в спортивных и подвижных играх.
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни для достижения результатов в спортивных и подвижных играх. <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии в спортивных и подвижных играх. <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни в спортивных и подвижных играх

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<p><i>Знать:</i> влияние спортивных и подвижных игр на физическое воспитание для укрепления здоровья.</p> <p><i>Уметь:</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и спортивных игр для формирования здорового образа жизни.</p> <p><i>Владеть:</i> методами и средствами спортивных и подвижных игр для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для формирования здорового образа жизни.</p>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ темы	Наименование тем дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
<i>1 семестр</i>						
1	Подвижные игры	4	-	2	-	2
2	Подвижные игры	4	-	2	-	2
3	Подвижные игры	4	-	2	-	2
4	Подвижные игры	4	-	2	-	2

5	Подвижные игры	4	-	2	-	2
6	Подвижные игры	4	-	2	-	2
7	Подвижные игры	4	-	2	-	2
8	Подвижные игры	4	-	2	-	2
9	Подвижные игры	5	-	2	-	3
10	Подвижные игры	5	-	2	-	3
11	Подвижные игры	5	-	2	-	3
12	Подвижные игры	5	-	2	-	3
13	Подвижные игры	5	-	2	-	3
14	Подвижные игры	5	-	2	-	3
15	Подвижные игры	5	-	2	-	3
16	Подвижные игры	5	-	2	-	3
17	Подвижные игры	5	-	2	-	3
18	Подвижные игры	5	-	2	-	3
19	Зачет	-	-	-	-	-
	Всего:	82	-	36	-	46
<i>2 семестр</i>						
1	Волейбол	4	-	2	-	2
2	Волейбол	4	-	2	-	2
3	Волейбол	4	-	2	-	2
4	Волейбол	4	-	2	-	2
5	Волейбол	4	-	2	-	2
6	Волейбол	4	-	2	-	2
7	Волейбол	4	-	2	-	2
8	Волейбол	4	-	2	-	2
9	Волейбол	5	-	2	-	3
10	Волейбол	5	-	2	-	3
11	Волейбол	5	-	2	-	3

12	Волейбол	5	-	2	-	3
13	Волейбол	5	-	2	-	3
14	Волейбол	5	-	2	-	3
15	Волейбол	5	-	2	-	3
16	Волейбол	5	-	2	-	3
17	Волейбол	5	-	2	-	3
18	Волейбол	5	-	2	-	3
	Зачет	-	-	-	-	-
	Всего:	82	-	36	-	46
<i>3 семестр</i>						
1	Баскетбол	4	-	2	-	2
2	Баскетбол	4	-	2	-	2
3	Баскетбол	4	-	2	-	2
4	Баскетбол	4	-	2	-	2
5	Баскетбол	4	-	2	-	2
6	Баскетбол	4	-	2	-	2
7	Баскетбол	4	-	2	-	2
8	Баскетбол	4	-	2	-	2
9	Баскетбол	5	-	2	-	3
10	Баскетбол	5	-	2	-	3
11	Баскетбол	5	-	2	-	3
12	Баскетбол	5	-	2	-	3
13	Баскетбол	5	-	2	-	3
14	Баскетбол	5	-	2	-	3
15	Баскетбол	5	-	2	-	3
16	Баскетбол	5	-	2	-	3
17	Баскетбол	5	-	2	-	3
18	Баскетбол	5	-	2	-	3
	Зачет	-	-	-	-	-

	Всего:	82	-	36	-	46
<i>4 семестр</i>						
1	Бадминтон	4	-	2	-	2
2	Бадминтон	4	-	2	-	2
3	Бадминтон	4	-	2	-	2
4	Бадминтон	4	-	2	-	2
5	Бадминтон	4	-	2	-	2
6	Бадминтон	4	-	2	-	2
7	Бадминтон	4	-	2	-	2
8	Бадминтон	4	-	2	-	2
9	Бадминтон	5	-	2	-	3
10	Бадминтон	5	-	2	-	3
11	Бадминтон	5	-	2	-	3
12	Бадминтон	5	-	2	-	3
13	Бадминтон	5	-	2	-	3
14	Бадминтон	5	-	2	-	3
15	Бадминтон	5	-	2	-	3
16	Бадминтон	5	-	2	-	3
17	Бадминтон	5	-	2	-	3
18	Бадминтон	5	-	2	-	3
	Зачет	-	-	-	-	-
	Всего:	82	-	36	-	46
ИТОГО		328	-	144	-	184

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Краткое содержание занятия
<i>1 семестр</i>		

1	Подвижные игры	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Введение в дисциплину
2	Подвижные игры	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты. 4. Подвижная игра с предметами. Подвижные игры на развитие координационных способностей.
3	Подвижные игры	1. Ходьба (2 минуты), бег (9-10 минут). 2. ОРУ. 3. Организация и методика проведения подвижных игр. Линейные и встречные эстафеты
4	Подвижные игры	1. Ходьба (2-3 минуты), бег (10-11 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры малой подвижности.
5	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Сложные эстафеты. 4. Подвижные игры средней подвижности.
6	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты на месте. 4. Игра в бадминтон.
7	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Командные подвижные игры. Игры-конкурсы. Игровые поединки.
8	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры с элементами баскетбола.
9	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры с элементами волейбола.
10	Подвижные игры	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры на развитие выносливости. 4. Подвижные игры на развитие координации.
11	Подвижные игры	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры на развитие быстроты. 5. 4. Подвижные игры на развитие силы.
12	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры с элементами бадминтона.
13	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижная игра "Русская лапта".
14	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с мячами. 4. Подвижные игры с элементами волейбола
15	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Командные подвижные игры. Игры-конкурсы.
16	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Сложные эстафеты. 4. Подвижные игры средней подвижности.
17	Подвижные игры	1. Степ. 2. ОРУ. 3. Тесты определения уровня физической подготовленности
18	Подвижные игры	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов. Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО
<i>2 семестр</i>		
1	Волейбол	Инструктаж по технике безопасности.
2	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков). Стойки. Передвижения. 4.

		Подвижная игра с элементами волейбола.
3	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 4. Подвижная игра с элементами волейбола.
4	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 4. Эстафеты с элементами волейбола.
5	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нижняя прямая подача мяча. 4. Учебная игра.
6	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Верхняя прямая подача мяча. 4. Учебная игра.
7	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Верхняя прямая подача мяча. 4. Учебная игра.
8	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нижняя и верхняя прямые подача мяча. 4. Прием мяча. 4. Учебная игра.
9	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нападающий удар. Защита при нападении. 4. Учебная игра.
10	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков). Стойки. Передвижения. 4. Учебная игра.
11	Волейбол	. 1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нижняя и верхняя прямые подача мяча. 4. Прием мяча. 4. Учебная игра.
12	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нападающий удар. 3. Защита при нападении. 4. Учебная игра
13	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры в волейбол. 4. Учебная игра
14	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры в волейбол. Нападение со второй передачи игрока передней линии. 4. Учебная игра
15	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры в волейбол. 4. Учебная игра
16	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры в волейбол. 4. Учебная игра
17	Волейбол	1. . Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. Тесты определения уровня технической подготовленности
18	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ.. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»
<i>3 семестр</i>		
1	Баскетбол	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Правила игры в баскетбол.
2	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Стойки. Передвижения: бег (со сменой траектории движения, спиной вперед), повороты, приставной шаг, прыжки, остановки. 4. Подвижная игра.
3	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Ловля и передачи мяча: от груди, снизу, сверху, скрытая передача. 4. Эстафеты с передачей мяча.

4	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Ведение мяча: правой, левой рукой, со сменой рук, с переводом за спину. 4. Эстафеты с элементами баскетбола.
5	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча. 4. Подвижная игра с элементами баскетбола.
6	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча. одной рукой от головы. 4. Подвижная игра с элементами баскетбола.
7	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски со средних дистанций. 4. Штрафной бросок. 5. Учебная игра.
8	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски со средних дистанций. 4. Штрафной бросок. 5. Учебная игра..
9	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски с дальних дистанций. 4. Учебная игра.
10	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Бросок одной рукой сверху. 4. Учебная игра.
11	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Бросок одной рукой снизу. 4. Бросок двумя руками снизу. 4. Учебная игра.
12	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Бросок с прыжком. 4. Бросок в прыжке с зависанием . 4. Учебная игра.
13	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Приёмы противодействия и овладения мячом: вырывания мяча, выбивание мяча, перехват мяча. 4. Учебная игра.
14	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Приёмы противодействия и овладения мячом: вырывания мяча, выбивание мяча, перехват мяча. 4. Учебная игра
15	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Приёмы противодействия и овладения мячом: накрывание и отбивание мяча при броске. 4. Учебная игра
16	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Приёмы противодействия и овладения мячом: накрывание и отбивание мяча при броске. 4. Учебная игра
17	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тесты определения уровня технической подготовленности
18	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»
<i>4 семестр</i>		
1	Бадминтон	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. ОРУ. 3. Эстафеты
2	Бадминтон	1. Степ, бег. 2. ОРУ. 3. Правила игры в бадминтон. 4. Подвижная игра.
3	Бадминтон	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Правила игры в бадминтон. 3. Игровые стойки. 4. Перемещения. 4. Подвижная игра с элементами бадминтона.
4	Бадминтон	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Техника игры: хват ракетки, игровые стойки при выполнении подачи. 4. Передвижения на корте. 5. Учебная игра

		игра с элементами бадминтона.
5	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары (сверху, снизу, сбоку). 4. Учебная игра.
6	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары (сверху, снизу, сбоку). 4. Учебная игра.
7	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней зоны площадки. 4. Учебная игра.
8	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из средней зоны площадки. 4. Учебная игра.
9	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из задней зоны площадки. 4. Учебная игра.
10	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: основные виды подач (высоко-далекая, высокая атакующая). 4. Учебная игра.
11	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения подачи. 4. Учебная игра.
12	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: основные виды подач (высоко-далекая, высокая атакующая), открытой (закрытой) стороной ракетки. 4. Удары (сверху, снизу, сбоку). 4. Учебная игра.
13	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней, средней, задней зон площадки. 4. Учебная игра.
14	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней, средней, задней зон площадки. 4. Учебная игра.
15	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения ударов. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.
16	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения ударов. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.
17	Бадминтон	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов. Контрольные нормативы ВФСК ГТО
18	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Вид СРС
1 семестр		
1	Подвижные игры	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
2	Подвижные игры	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития координационных способностей. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

		самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
13	Бадминтон	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
14	Бадминтон	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15	Бадминтон	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
16	Бадминтон	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
17	Бадминтон	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
18	Бадминтон	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. Выполнение контрольной работы студентами специальной группы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

4.1.4 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61049.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87205.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Потапов, Д. А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Д. А. Потапов, В. Н. Пушкина, А. А. Сопарев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст

: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под редакцией В. Я. Кикотя. — 2-е изд. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. — 456 с. — ISBN 978-5-238-03366-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123374.html> (дата обращения: 11.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5.	Сетевая электронная библиотека классических университетов «Лань» : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009 – . – URL: https://e.lanbook.com/ (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
7.	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8.	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 11.07.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
9.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: https://cyberleninka.ru// (дата обращения: 11.07.2023). – Текст : электронный.

4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрываются в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Контрольные испытания (тесты) ВФСК «ГТО»

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: мужчины – 6/8/13 (см), женщины – 7/9/16 (см).
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине: мужчины – 8/12/15 (количество раз).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине: мужчины – 35/41/51 (количество раз); женщины – 32/37/45 (количество раз).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: мужчины – 25/32/43 (количество раз), женщины – 8/12/17 (количество раз).
5. Челночный бег 3x10 метров: мужчины – 8,0/7,7/7,1 (с), женщины – 9,0/8,8/8,2 (с).
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: мужчины – 192/213/233 (см), женщины – 157/173/188 (см).

Тесты определения уровня физической подготовленности

Упор лежа на предплечьях правым боком – до 2 минут.

Упор лежа на предплечьях левым боком – до 2 минут.

Упор лежа на предплечьях сзади – до 2 минут.

Упор лежа на предплечьях впереди – до 2 минут.

12-минутный бег (тест Купера) – количество метров за 12 минут.

Тесты определения уровня технической подготовленности

Волейбол. 2 семестр: передача мяча двумя руками сверху – 10 (количество раз); передача мяча двумя руками снизу – 8 (количество раз); 5 семестр– передача мяча двумя руками сверху – 15 (количество раз); передача мяча двумя руками снизу – 12 (количество раз); **Баскетбол.** 3 семестр: штрафной бросок– 5 (попаданий) из 10 (количество раз); бросок мяча со средней дистанции – 3 из 5 (количество раз); бросок мяча в движении в кольцо – 3 из 5 (количество раз). 6 семестр: штрафной бросок– 6 (попаданий) из 10 (количество раз); бросок мяча со средней дистанции – 4 из 5 (количество раз); бросок мяча в движении в кольцо – 5 из 5 (количество раз).

Бадминтон. 4 семестр: подача: – 3 из 5 (количество раз).

Критерии оценки:

- учитывается начальный уровень результатов технической подготовленности, итоговый уровень и динамика результатов;
- учитываются результаты контрольных нормативов в соответствии с контрольными испытаниями (тестами) ВФСК «ГТО».

Шкалы оценивания:

«Зачтено» – Регулярность посещения занятий (не менее 70 % в семестр). Выполнение контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО». Сдача тестов технической подготовленности.

«Не зачтено» – Посещение практических занятий менее 70 % в семестр. Не выполнение тестов технической подготовленности и контрольных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к *практическим* занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

1. Определение цели, программы, плана задания или работы.
2. Со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения

материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы.

3. Контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению контрольных работ, сборники тестовых заданий).

Дисциплина должна быть обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Практическая работа – совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности.

Самостоятельная работа студента предусматривает выполнение работы - задания, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода, заданий, направленных на улучшение функциональной и физической подготовленности, проведение самоконтроля за физической подготовленностью для сохранения и укрепления здоровья.

Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможны с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практические занятия: спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование: туристские коврики, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, степ-платформы, тренажеры.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п.

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	MicrosoftWindows
2	Microsoft Office
3	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение
4	Справочно-правовая система Консультант Плюс

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости

обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная подготовка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Спортивные и подвижные игры»**

Дисциплина части, формируемой участниками образовательных отношений
Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Бадминтон.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Физическая культура и спорт.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Гимнастика.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика.</p> <p>Ознакомительная практика.</p>
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия
Форма промежуточной аттестации	Зачет