

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владении
 ФИО: Гаидамашко Игорь Вячеславович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 19.12.2022 17:00:55
 Уникальный программный ключ:
 c7b77973654876a9af4d3b2807406b371546a

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ


 Декан Социально-педагогического факультета
 Ю.Э.Макаревская
 2021 г.


 Проректор по УРиКОД
 В.П. Ермакова
 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Шифр и направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Русский язык и иностранный язык

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Романо-германской и русской филологии

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора 2021г.

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	36	-	36	-	-	-	-
2	72	-	72	-	-	-	Зачет
3	72	-	72	-	-	-	Зачет
4	40	-	40	-	-	-	Зачет
5	72	-	72	-	-	-	Зачет
6	36	-	36	-	-	-	Зачет
Итого:	328	-	328	-	-	-	Зачет

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

Рабочую программу составила:
Малыгина Л.В., к.п.н., доцент

Л.В. Малыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой

Л.В. Малыгина

Васильковская Т.А.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ

Л.В. Малыгина

Мяскина Е.С.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:


Отдел качества образования и
методического обеспечения

Л.В. Малыгина

Васильченко Т.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2022-2023 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от «29» августа 2022 года. Дополнений и изменений нет.

зав. кафедрой _____  Полякова А.В.

Рабочая программа переутверждена на 20__ -20__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ года.

Дополнений и изменений нет.

зав. 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные 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. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Педагогическая (вожатская) практика.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	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 <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
деятельности	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 <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии <i>Владеть:</i> навыками здорового образа жизни
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

Таблица 3

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Контактная работа			СРС
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
<i>1 семестр</i>						
1	Подвижные игры	36	-	36	-	-
<i>2 семестр</i>						
2	Японский мини-волейбол	72	-	72	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>						
3	Бадминтон	72	-	72	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>						
2	Японский мини-волейбол	40	-	40	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>						
4	Баскетбол	72	-	72	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>						
5	Волейбол	36	-	36	-	-
	Зачет	-	-	-	-	-
ИТОГО		328	-	328	-	-

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
<i>1 семестр</i>		
1	Подвижные игры	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.
2	Подвижные игры	1. Медленный бег (8-9 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты. 4. Подвижная игра с предметами.
3	Подвижные игры	1. Ходьба (2 минуты), бег (9-10 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра с . 4. Упражнения на развития внимания.
4	Подвижные игры	1. Ходьба (2-3 минуты), бег (10-11 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры на развитие координационных способностей.
5	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра.
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. Подвижная игра.
8	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами. 4. Подвижные игры на развитие координационных способностей.
9	Подвижные игры	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра.
10	Подвижные игры	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.
11	Подвижные игры	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
<i>2 семестр</i>		
1	Японский мини-волейбол	Инструктаж по технике безопасности.
2	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом. 5. Учебная игра.
3	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.
4	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.
5	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). 5. Учебная игра.
6	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подачи. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.
7	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. 5. Учебная игра.
8	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.
9	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (12 минут). 3. ОРУ. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.
10	Японский мини-волейбол	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.
11	Японский мини-волейбол	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
	Зачет	
<i>3 семестр</i>		
1	Бадминтон	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.

2	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: хват ракетки, игровые стойки (при выполнении подачи, при приеме подачи), передвижения на корте. 4. Учебная игра.
3	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары (сверху, снизу, сбоку). 4. Учебная игра.
4	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней, средней и задней зон площадки. 4. Учебная игра.
5	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: основные виды подач (высоко-далекая, высокая атакующая). 4. Учебная игра.
6	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения подачи открытой (закрытой) стороной ракетки. 4. Учебная игра.
7	Бадминтон	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения ударов. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.
8	Бадминтон	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.
9	Бадминтон	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
Зачет		
<i>4 семестр</i>		
1	Японский мини-волейбол	Инструктаж по технике безопасности.
2	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом. 5. Учебная игра.
3	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.
4	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.
5	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). 5. Учебная игра.
6	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подачи. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.
7	Японский мини-волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. 5. Учебная игра.
8	Японский мини-волейбол	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.
9	Японский мини-волейбол	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.
Зачет		
<i>5 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 со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок. 4. Учебная игра.
7	Баскетбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры. 4. Учебная игра.
8	Баскетбол	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.
	Зачет	
<i>6 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. Нападающий удар. Защита при нападении. 4. Учебная игра.
8	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Совершенствование техники игры в волейбол. 4. Учебная игра
9	Волейбол	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Совершенствование техники игры в волейбол. 4. Учебная игра
10	Волейбол	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.
11	Волейбол	Контрольные нормативы ВФСК ГТО
	Зачет	

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература:

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под ред. В. М. Суханов. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

2. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 72 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 126 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

5. Мини-волейбол по-японски в системе физического воспитания студентов ВУЗа [Текст] : методические рекомендации для студентов и преподавателей ФК и С / Л. К. Федякина [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Рос. Федерации ФГБОУ ВО «СГУ». — Сочи : Типография ИП Кривлякин С. П., 2019. — 21, [1] с. : ил.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.
2	ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание « www.iprbookshop.ru ». — Саратов, [2010-]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
5	Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». — Москва, [2011-]. — URL: http://znanium.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
6	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. — Москва, [2004-]. — Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
7	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». — Москва, [1997-]. — URL https://polpred.com/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
8	КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». — Москва, [1997-]. — Режим доступа: локальная сеть СГУ. — Текст : электронный.
9	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». — Электрон. дан. — Москва, [2014-]. — URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Текст : электронный.
10	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). — Москва, [2000-]. — URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается 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.

ФОНД ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности (тесты ВФСК ГТО)

1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), 1 попытка. *Мужчины:* +13. *Женщины:* +16.
2. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) *Мужчины:* 15.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) *Мужчины:* 44. *Женщины:* 17.
4. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.). *Мужчины:* 50. *Женщины:* 45.
5. Челночный бег 3х10м (с) *Мужчины:* 7,0. *Женщины:* 8,0.
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) *Мужчины:* 240. *Женщины:* 195.

Тесты определения уровня физического развития, функциональной подготовленности студентов

1. 20 приседаний за 30 секунд (измерение ЧСС и АД в покое, сразу после нагрузки и через 1 минуту после нагрузки).
2. Измерение роста стоя (см).
3. Измерение массы тела (кг).

Тесты определения уровня физической подготовленности

1. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой. Количество раз за 30 секунд, 30 раз – учитывается время выполнения.
2. Упоры лежа на предплечье: 4 положения (справа, слева, впереди, сзади) удержание до 2 минут. Фиксируется время выполнения теста.

Контрольные нормативы определения уровня технической подготовленности

1. Передача мяча сверху 2 руками в волейболе (количество раз) в парах в сумме: 1 курс – 10/15, 2, 3 курс – 15/20.
2. Передача мяча сверху 2 руками в волейболе (количество раз). 1 курс – 8/9, 2, 3 курс – 11/12.
3. Передача мяча снизу 2 руками в волейболе (количество раз). 1 курс – 7/8, 2, 3 курс – 10/12.
4. Подача верхняя прямая или нижняя прямая в волейболе (1 курс - 3 из 5 подач; 2, 3 курс - 5 из 8 подач).

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

К зачету студент должен выполнить:

- тесты (нормативы) ВФСК ГТО;
- тесты (нормативы) определения уровня физической подготовленности.

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

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» используются следующие технологии обучения:

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

- 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 возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Практические занятия:

- спортивный зал (игровой);

- спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, step up.

2. 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.

Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры

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

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2	Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

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.
Спортивные и подвижные игры»**

44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
бакалавр
«Русский язык и иностранный язык»

АННОТАЦИЯ

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

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цель изучения дисциплины	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
Содержание дисциплины	Подвижные игры. Японский мини-волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Волейбол.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Педагогическая (вожатская) практика.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия
Форма промежуточной аттестации	Зачет