

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность)

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки **«Физическая культура»**

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. №121, учебным планом подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура», утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (30.04.2020 г., №9)

Составители: Баскаев Б.А., Хубецов А.М., Козаев Р.Х., Глухарев А.Н., Годжиев Г.Т., Акоев А.Р.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (протокол №9 от «24» апреля 2020 г.).

Зав. кафедрой _____ Гагиева Зарина Ароновна

Одобрено советом факультета физической культуры и спорта (протокол №8 от «27» апреля 2020 г.)

Председатель совета факультета _____ Хамикоев Феликс Георгиевич

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решения ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021. Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021.

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» -328 часов.

| | |
|--------------------------|----------------------|
| | Очная форма обучения |
| Курс | 1-3 |
| Семестр | 1-5 |
| Практические занятия | 328 |
| Лекции | |
| Консультации | |
| Итого аудиторных занятий | 328 |
| Самостоятельная работа | |
| Курсовая работа | |
| Форма контроля | |
| экзамен | |
| Зачет | 1,2,3,4,5 сем |
| Общее количество часов | 328 |

1.1. Распределение учебных часов по семестрам

| Спортивные игры | Семестр | Кол-во часов | | | | | | | | Форма контроля |
|-------------------------|---------|--------------|----|-----|----|-----|----|-----|----|----------------|
| | | Лек | П | Лек | П | Лек | П | Лек | П | |
| Баскетбол | 1 | | 72 | | | | | | | Зачет |
| Волейбол | 2 | | | | 68 | | | | | Зачет |
| Мини-Футбол | 3 | | | | | | 72 | | | Зачет |
| Атлетическая гимнастика | 4 | | | | | | | | 48 | Зачет |
| Самбо | 5 | | | | | | | | 34 | Зачет |
| Плавание | 5 | | | | | | | | 34 | Зачет |

2. Цели освоения дисциплины

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г.,

регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326);

- сформировать у обучающихся универсальную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

В области педагогической деятельности:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими).

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и

- совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
 - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части блока Б1 учебного плана.

При освоении дисциплины в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н, студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

| Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами | | | |
|--|--|--|---|
| Профессиональный стандарт | | Обобщенные трудовые функции (код и наименование) | Трудовые функции (код и наименование) |
| 01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) | А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. |
| | | | А/02.6 Воспитательная деятельность |
| | | | А/03.6 Развивающая деятельность |
| | | В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ | В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования |

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

универсальные (УК):

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

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни (УК-7).

Уметь:

- проводить занятия по общей физической подготовке (УК-7);
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях (УК-7).

Иметь опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима (УК-7).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

| Номер недел и | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | Самостоятельная работа Студентов | | Формы контроля | Кол-во баллов | | Лит-ра |
|---------------------|---|---------|----|-------------------------------------|---|-----------------------------|---------------|-----|--------|
| | | л | пр | Содержание | Ч | | min | max | |
| Баскетбол | | | | | | | | | |
| 1-2 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости. 2. Изучение техники перемещений - бег, рывки, ускорения, остановки двумя шагами и прыжком. 3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 4. ловля и передача мяча одной рукой от плеча. 5. Изучение техники ведения мяча. 6. Эстафеты | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 3-4 | 1. ОФП для развития быстроты. 2. Совершенствование передач двумя от груди и одной от плеча. 3. Изучение передач двумя сверху, с отскоком от пола 4. Совершенствование ведения 5. Изучение броска двумя руками от груди. 6. Изучение личной защиты. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
| | 7. Учебная игра | | | | | | | | |
| 5-6 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силовых качеств. 2. Изучение остановок двумя шагами и прыжком. 3. Изучение вышагивания и поворотом. 4. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. 5. Изучение броска одной от плеча. 6. Изучение двухшажной техники. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 7-8 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты 2. Специальные упражнения с мячами. 3. Ловля и передача мяча в движении 4. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока. 5. Изучение техники выполнения штрафных бросков. 6. Комбинированное упражнение. 7. Учебная игра. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 9-10 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития выносливости. 2. Изучение скрытых передач: из-за спины, под рукой, одной рукой назад. 3. Совершенствование броска одной от плеча. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|---|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
| | 4.Совершенствование ведения. 5.Учебная игра | | | | | | | | |
| 11-12 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты. 2. Совершенствование передач мяча в движении 3. Изучение обводки защитника с места. 4. Совершенствование штрафных бросках. 5. Изучение вырывания и выбивания мяча. 6. Учебная игра. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 13-14 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы. 2. Совершенствование передач во встречном движении. 3. Совершенствование бросков с места. 4. Комбинированное упражнение с ведением передачи и броском. 5. Учебная игра. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 15-16 | 1. Общефизическая подготовка и специальные упражнения для скоростной выносливости. 2. Совершенствование перемещений в защитной стоке. 3. Совершенствование ведения без зрительного контроля. 4. Изучение броска одной рукой в | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
| | прыжке. 5. Совершенствование бросков в движении. 6. Изучение в перехватах мяча. 7. Учебная игра. | | | | | | | | |
| 17-18 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты. 2. Совершенствование передач одной и двумя руками. 3. совершенствование броска одной в прыжке. 4. Совершенствование в перехватах мяча. 5. Изучение бросков одной и двумя руками снизу. 6. Учебная игра | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 19-20 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы. 2. Совершенствование в обводке соперника. 3. Совершенствование бросков с места. 4. Совершенствование бросков одной и двумя руками снизу в движении. 5. Совершенствование в штрафных бросках. 6. Учебная игра. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 21-22 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития ловкости. | | 4 | | | Оценка проведенного | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
| | 2. Специальные упражнения с мячами. 3. Совершенствование поворотов на месте и в движении. 4. Изучение ловли и передачи мяча при поступательном движении. 5. Совершенствование бросков мяча снизу в движении. 6. Изучение броска одной рукой над головой | | | | | занятия | | | |
| 23-24 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития выносливости. 2. Совершенствование ведения мяча. 3. Совершенствование скрытых передач. 4. Совершенствование бросков с точек. 5. Параллельные передачи в парах. 6. Комбинированное упражнение с ведением, передачей и броском в кольцо. 7. Учебная игра. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 25-26 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силовых качеств. 2. Совершенствование передач двумя мячами: передачи в парах двумя мячами; индивидуально двумя мячами. 3. Совершенствование бросков одной | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|---|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
| | в прыжке. 4. Комбинированные упражнения с ведением, передачей и броском 5. Изучение тактического взаимодействия «передал мяч-выходи». | | | | | | | | |
| 27-28 | 1. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование передач в движении. 3. Совершенствование в штрафных бросках, броски до промаха; до двух попаданий; кто раньше попадет в кольцо (10 раз); 4. Совершенствование ведения мяча с защитником. 5. Изучение заслона игроку с мячом. 6. Совершенствование бросков со средних дистанций. 7. Учебная игра. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 29-30 | Выполнение студентами следующих умений и навыков: проведение отдельных частей урока; отработка строевых перестроений; последовательность в выборе упражнений; место урока в школьной программе | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 31-32 | Обзорно-методические занятия по тактике игры в нападении и защите. | | 4 | | | Оценка проведенного | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-------------|
| | Общая характеристика и анализ. Методика обучения. Место в школьной программе на уроках физкультуры, в спортивной секции. Индивидуальные действия игрока без мяча, с мячом, групповые действия двух игроков «передал мяч - выходи», трех игроков - «тройка», в защите - выход на свободное место, подстраховка, личная защита, зонная система защиты. | | | | | занятия | | | |
| 33-34 | 1. . Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты. 2. Совершенствование передач на точность: стереть меловые отметки на стене; на большее количество передач в цель. 3. Совершенствование ведения с защитником: в парах; с двумя защитниками. 4. Поточные броски в парах 5. Изучение зонной защиты 2х1×2. 6. Учебная игра - защита зоной 2х1х2. | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |
| 35-36 | 1. Специальная физическая подготовка 2. Изучение ловли мяча с полуотскока. 3. Совершенствование бросков | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1– 6 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|----|--|--|-----------------------------|---|-----|------------|
| | одной от плеча с места. 4. Комбинированные упражнения с ведением передач и броском. 5. Изучение групповых взаимодействий («тройка»). | | | | | | | | |
| | 6. Учебная игра: личная защита. | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 72 | | | | 0 | 100 | |
| Волейбол | | | | | | | | | |
| 1 | Контрольная игра с целью просмотра уровня подготовленности студентов. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 2 | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 3 | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передаче мяча двумя руками сверху. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 4 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 5 | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 6 | Техника игры в волейбол. Передачи мяча, подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 7 | Техника игры в волейбол. | | 2 | | | Оценка | | | 1-7 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|------------|
| | Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | | | | проведенного занятия | | | |
| 8 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 9 | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 10 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 11 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 12 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 13 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 14 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча, нижняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 15 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 16 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|-----------------------------------|--|--|-----|
| 17 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 18 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча двумя руками снизу. верхняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 19 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 20 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 21 | Техника игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста, передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 22 | Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача. нападающий удар. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 23 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 24 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 25 | Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|---|--|--|-----------------------------------|--|--|------------|
| 26 | Техника игры в волейбол. передача мяча двумя руками сверху, нижняя прямая подача. блок | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 27 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 28 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 29 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 30 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 31 | Техника игры в волейбол. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 32 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 33 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача прямой нападающий удар, блокирование. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |
| 34 | Техника игры в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-7 |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|--|----|--|--|-----------------------------|---|-----|------------|
| | подача прямой нападающий удар, блокирование. | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 68 | | | | 0 | 100 | |
| Футбол | | | | | | | | | |
| 1 | Контрольная игра с целью просмотра уровня подготовленности студентов. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 2 | Техника обучения владения мячом. Подготовительные упражнения по технике. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 3 | Ведение мяча (способы, разновидности). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 4 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 5 | Передачи мяча (низом-верхом). Прием, обработка мяча. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 6 | Удары- передачи мяча (по неподвижному - по катящемуся мячу). Разновидности передач. Техническое выполнение упражнения, подводящие упражнения | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 7 | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|------------|
| 8 | Техника перемещения (Игра в нападении, игра в защите). Подготовительные, подводящие упражнения. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 9 | Игровые упражнения (Держание мяча, перемещения в группах при атаке-обороне). Игра в квадраты. Подводящие упражнения. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 10 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 11 | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 12 | Техника выполнения ударов по воротам (с ходу, с места, по летящему мячу. Подготовительные упражнения) | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 13 | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации). | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 14 | Защитные действия. Единоборство-отбор мяча (один на один). Игра в обороне в меньшинстве с выходом на центр поля. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 15 | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|-----------------------------|--|--|-----|
| 16 | Технический комплекс упражнений. В парах на половине поля с мячом | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 17 | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации). | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 18 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 19 | Техника выполнения ударов по ворота (в групповых действиях, индивидуально). Стандартные положения | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 20 | Перемещения по полю в парах. Технические действия (произвольно-индивидуально). Обучение выходов один на один, два на один с взятием ворот. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 21 | Техника выполнения ударов по воротам (с ходу, с места, по летящему мячу. Подготовительные упражнения) | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 22 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 23 | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 24 | Игровые действия при атаке. Взятие | | 2 | | | Оценка | | | 1-5 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|---|--|--|-----------------------------------|--|--|------------|
| | ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации). | | | | | проведенного занятия | | | |
| 25 | Технический комплекс упражнений. В парах на половине поля с мячом | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 26 | Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий (комбинации). | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 27 | Защитные действия. Единоборство- отбор мяча (один на один). Игра в обороне в меньшинстве с выходом на центр поля | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 28 | Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 29 | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 30 | Передачи мяча (низом-верхом). Прием, обработка мяча. Подготовительные упражнения. Упражнения по технике. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 31 | Удары- передачи мяча (по неподвижному - по катящемуся мячу). Разновидности передач. Техническое выполнение упражнения, подводящие упражнения | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|-----------|--|--|-----------------------------|----------|------------|------------|
| 32 | Перемещения по полю в парах. Технические действия (произвольно-индивидуально). Обучение выходов один на один, два на один с взятием ворот. | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 33 | Техника выполнения ударов по ворота (в групповых действиях, индивидуально). Стандартные положения | | 2 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 34-35 | Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-5 |
| 36 | Прием контрольных нормативов | | 2 | | | | | | 1-5 |
| | ИТОГО | | 72 | | | | 0 | 100 | |
| Атлетическая гимнастика | | | | | | | | | |
| 1-2 | | | | | | | | | |
| 3-4 | | | | | | | | | |
| 5-6 | | | | | | | | | |
| 7-8 | | | | | | | | | |
| 9-10 | | | | | | | | | |
| 11-12 | | | | | | | | | |
| 13-14 | | | | | | | | | |
| 15-16 | | | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--|----|--|--|-----------------------------|---|-----|-----|
| 21-22 | | | | | | | | | |
| 23-24 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 48 | | | | | | |
| самбо | | | | | | | | | |
| 1-2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| 3-4 | Развитие основных физических качеств | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| 5-6 | Простейшие акробатические элементы | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| 7-9 | Техника самостраховки | | 6 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| 10-12 | Техника борьбы лёжа | | 6 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| 13-15 | Техника борьбы в стойке | | 6 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| 16-18 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты | | 4 | | | Оценка проведенного занятия | | | 1-4 |
| | ИТОГО | | 34 | | | | 0 | 100 | |
| Плавание | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|-----|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | итого | | 34 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА КУРС | | 328 | | | | | | |

Примечания

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
- метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
- объяснение материала;
- традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
- видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения (детальный разбор).

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами).

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций по навыку).

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

7. Методические указания по дисциплине

7.1 Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они

повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к изучаемой дисциплине, либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

| Форма контроля | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Текущая работа студентов в течении 1-8 недели (в том числе) | 0 | 25 |
| - выполнение заданий на практических занятиях. | 0 | 7 |
| -мини тестирование. | 0 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 4 |
| - посещение занятий. | 0 | 10 |
| 1-ая рубежная аттестация. | 0 | 25 |
| Текущая работа студентов в течении 10-18 недели (в том числе) | 0 | 25 |
| - выполнение заданий на практических занятиях. | 0 | 7 |
| -мини тестирование. | 0 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 4 |
| - посещение занятий. | 0 | 10 |
| 2-ая рубежная аттестация. | 0 | 25 |
| Итого. | 100 | |

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 25 баллов за рубеж; за тестирование – до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал < 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а Э – баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов.

Контрольные нормативы
Баскетбол
Передачи на быстроту и точность

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Балл | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Муж. | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| Жен. | 0 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |

Штрафные броски

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|----|
| Балл | 0 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Муж. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Жен. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Обводка области штрафного броска

| | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Балл | 1 | 2 | 3 | 4 | 15 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Муж. | 12,4 | 12,3 | 12,2 | 12,1 | 12,0 | 11,9 | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,5 |
| Жен. | 13,9 | 13,8 | 13,7 | 13,6 | 13,5 | 13,4 | 13,3 | 13,2 | 13,1 | 13,0 |

Комбинированное упражнение

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Балл | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Муж. | 23.5 | 23.3 | 23.1 | 22.9 | 22.7 | 22.5 | 22.3 | 22.1 | 21.9 | 21.7 | 21.5 | 21.3 | 21.1 | 20.9 | 20.7 | 20.5 |
| Жен. | 26.5 | 26.3 | 26.1 | 25.9 | 25.7 | 25.5 | 25.3 | 25.1 | 24.9 | 24.7 | 24.5 | 24.3 | 24.1 | 23.9 | 23.7 | 23.5 |

Волейбол

| Контрольное упражнение | Результат/ Оценка | | | | | | | | | | | | | | | | Min. балл | Max балл |
|---|-------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|-------------|
| Передача мяча двумя руками сверху в кругу d=3м | <6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 0 | 15 |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Нижняя прямая подача | < | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | 0 | 10 |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | | | | 25 | |

| Контрольное упражнение | Результат/ Баллы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Min | max |
|---|------------------|---|------|---|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|----|-----|-----|
| Прием мяча двумя руками снизу от стены, с расстояния не менее 3м | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 0 | 20 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Передача мяча двумя руками сверху на точность, в кольцо, с расстояния 6м. | 1- 2 | | 3- 4 | | | | 5-6 | | | | | 7-8 | | | | 9-10 | | | | | 0 | 5 |
| | 1 | | 2 | | | | 3 | | | | | 4 | | | | 5 | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 25 | |

Футбол

| Контрольное упражнение | Результат/ Баллы | | | | | | | | | | | Min кол-во баллов | Max кол-во баллов |
|---|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------------|-------------------|
| Удары по воздуху на точность в мини футбольные ворота правой-левой ногами. Расст.-15 м. 10 ударов (5 правой, 5 левой) | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 0 | 10 |
| | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| Жонглирование мяча ногами-произвольно | Кол-во | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 0 | 15 |
| | Баллы | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | 25 | |

| Контрольное упражнение | Результат/ Баллы | | | | | | | | | | | Min кол-во баллов | Max кол-во баллов |
|---|------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-------------------|-------------------|
| | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| Передача мяча партнеру по воздуху, расст.20 м, правой-левой ногами (5+5) на точность (коридор точности 4 м) | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 0 | 10 |
| | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| Ведение, обводка фишек и передача мяча партнеру низом,расст.10 м, правой-левой ногами на точность(коридор точности 2 м) | Кол-во | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 0 | 15 |
| | Баллы | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | 25 | |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Баскетбол

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
3. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол: [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>. – Библиогр.: с. 128-130. – Текст: электронный.
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Чернякова, С.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: [16+] / С.Н. Чернякова; отв. ред. И.В. Манжелей. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 34 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574727> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

Волейбол:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
3. Фетисова, С.Л. Волейбол : учебное пособие : [16+] / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. – 97 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8064-2572-1. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> – Библиогр.: с. 128-130. – Текст: электронный.
5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
6. Чернякова, С.Н. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Баскетбол»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: [16+] / С.Н. Чернякова ; отв. ред. И.В. Манжелей. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 34 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574727> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
7. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.

Футбол:

а) основная литература:

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

3. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник : [12+] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

4. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие: [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

5. Футбол: история, правила, техника и тактика игры в футбол : [16+] / сост. В.В. Чеботарев, А.В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского». – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Атлетическая гимнастика:

а) основная литература:

б) дополнительная литература:

Самбо

основная литература:

1. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы : учебное пособие / А.А. Шахов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Салугин, А.В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие : [16+] / А.В. Салугин, Ф.В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 178 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2128-4. – Текст : электронный.

дополнительная литература:

3. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов : [12+] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. – Москва : Человек, 2013. – Кн. 2. – 289 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461355> – ISBN 978-5-906131-15-7. – Текст : электронный.
4. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов : [12+] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. – Москва : Человек, 2010. – Кн. 1. – 297 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461354> – ISBN 978-5-904885-10-6. – Текст : электронный.

Плавание

а) основная литература:

б) дополнительная литература:

в) Интернет-ресурсы

Для Северо-Осетинского государственного университета открыт доступ к следующим электронным библиотечным системам (ЭБС) и подписным электронным ресурсам:

- Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ) (<https://dvs.rsl.ru>)
- ЭБС"Университетская библиотека ONLINE" (<https://biblioclub.ru>)
- ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» (<http://elibrary.ru>.)
- Универсальная баз данных East View (<https://dlib.eastview.com>)
- ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом (<http://www.studentlibrary.ru>)
- ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям (www.biblio-online.ru)

Рекомендуемые интернет-адреса по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»:

Баскетбол:

1.<http://fiz-cultura.ucoz.ua/publ/basketbol/7>

2.http://mtdonuetnfv.ucoz.ru/index/ehlektronnyj_uchebnik_po_basketbolu/0-

Волейбол:

1.<http://www.FIVB.com>

2.<http://www.CEV.com>

3. <http://www.voley.ru>.

Футбол:

1. <https://rfs.ru/>
2. <http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1.html>
3. <https://footballrules.ru/football-laws-17-18/>

Атлетическая гимнастика:

1. <https://sportgymrus.ru/>

Самбо:

1. <https://sambo.ru/>

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал игровых видов спорта

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, тренажерный зал (учебный корпус №8)

362025, Республика Северная Осетия- Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Спортивно-оздоровительный комплекс «ДЕЛЬФИН»

Дворец спорта: зал игровых видов спорта:

Зал спортивных игр с трибунами оснащен табло с программным обеспечением.

Площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, мячи для спортивных игр, сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты, ворота, сетка, а также две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Подсобное помещение с необходимым инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм. S=981,8 кв.м..

Дворец спорта: зал вольной борьбы: Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом S=642,5 кв.м.

Тренажерный зал (учебный корпус №8):

Зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц; шведская стенка; скакалки; гантели разного веса; скамья для развития мышц брюшного пресса; штанги; велотренажеры; беговые дорожки; гимнастические маты; гимнастические коврики; степ платформы. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. S=209,6 кв.м

Спортивно-оздоровительный комплекс «ДЕЛЬФИН»: бассейн: Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом S=248 кв.м.

11.Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр (протокол №9 от 23 апреля 2021 г.)

Зав.кафедрой

З.А.Гагиева

Программа одобрена на заседании совета факультета физической культуры и спорта от «26» апреля 2021 года, протокол №8.

Председатель Совета факультета

Д.Ю. Карасев