

*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)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 9 от 30.04.2020 г.)

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

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

Зав. кафедрой _____ Зарина Ароновна Гагиева

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

Председатель совета факультета _____ Феликс Георгиевич Хамиков

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	Заочная форма обучения
Курс	1-2	1,2
Семестр	1-5	1,3
Практические занятия	324	8
Лекции		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	316	8
Самостоятельная работа	12	320
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен		
Зачет	1,2,3,4,5 сем	1,2 курс
Общее количество часов	328	328

1.1. Распределение учебных часов по семестрам

Спортивные игры	Семестр	Кол-во часов ОФО (ЗФО)								Форма контроля
		Лек	П	Лек	П	Лек	П	Лек	П	
Баскетбол	1		72							Зачет
Волейбол	2				68					Зачет
Мини-футбол	3						72 (2)			Зачет
Атлетическая гимнастика	4								68(2)	Зачет
Самбо	5								36(4)	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); профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный № 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191.

- 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 тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

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, профессиональным стандартом 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191» 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,	<i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного</i>	<i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>

	основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	<i>процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>А/03.6 Развивающая деятельность</i>
		<i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>Д/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки</i>

			<i>спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

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

Ном ер неде ли	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	
Мини-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	Игровые упражнения с заданием. Держание в группах, касание ограничено. Квадраты 3х1, 4х2, 5х2.		2			Оценка проведенного занятия			1-5
26	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2			Оценка проведенного занятия			1-5
27	Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя		2			Оценка проведенного занятия			1-5
28	Игровые упражнения (Держание мяча, перемещения в группах при атаке-обороне). Игра в квадраты. Подводящие упражнения.		2			Оценка проведенного занятия			1-5
29	Техника выполнения ударов по воротам (с ходу, с места, по летящему мячу. Подготовительные упражнения)		2			Оценка проведенного занятия			1-5
30	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2			Оценка проведенного занятия			1-5
31	Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя		2			Оценка проведенного занятия			1-5
32	Игровые действия при атаке. Взятие ворот после передач с флангов. Наигрывание взаимодействий		2			Оценка проведенного занятия			1-5

	(комбинации).								
33	Игровые упражнения (Держание мяча, перемещения в группах при атаке-обороне). Игра в квадраты. Подводящие упражнения.		2						1-5
34	Игровые упражнения с заданием. Держание в группах, касание ограничено. Квадраты 3х1, 4х2, 5х2.		2						1-5
35	Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх		2						1-5
36	Закрепление пройденного материала. Выполнение различных действий по заданию преподавателя		2						1-5
	ИТОГО		72				0	100	
Атлетическая гимнастика									
	ИТОГО		68						
самбо									
1-2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков		4			Оценка проведенного занятия			1-4
3-4	Развитие основных физических		4			Оценка			1-4

	качеств					проведенного занятия			
5-6	Простейшие акробатические элементы		4			Оценка проведенного занятия			1-4
7-8	Техника самостраховки		4			Оценка проведенного занятия			1-4
9-10	Техника борьбы лёжа		4			Оценка проведенного занятия			1-4
11-12	Техника борьбы в стойке		4			Оценка проведенного занятия			1-4
13-14	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		4			Оценка проведенного занятия			1-4
15-16	Простейшие способы самообороны		4			Оценка проведенного занятия			1-4
17	Массовые спортивные мероприятия, спаринги		2			Оценка проведенного занятия			1-4
18	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены. Показательные выступления		2			Оценка проведенного занятия			1-4
	ИТОГО		36				0	100	
	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	

Ручной мяч

Бросок мяча на дальность

Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
М	28	29	30	31	32	33	34	36	38	40
Ж	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Бросок на точность

Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
М,Ж	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Челночный бег

Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
М	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5
Ж	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0

Комбинированное упражнение

Балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
М	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	11,8	11,5
Ж	18,7	18,4	18,1	17,8	17,5	17,2	16,9	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5

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
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 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.

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.

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>.

Ручной мяч:

1. <http://www.offsport.ru/handball/7x7.shtml>
2. http://znamus.ru/page/hand_ball
3. <http://sports-facts-and-sensations.ru/gandbol.html>

Футбол:

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

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

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..

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

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.

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

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.

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