МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Институт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физического воспитания

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

**(с полным сроком обучения)**

по дисциплине : Элективные курсы по физической культуре и спорту

для направления подготовки (специальности)

43.03.01 «Сервис» профиль «Сервис в индустрии моды и красоты»

Общая трудоёмкость дисциплины – 5 зачетных единиц.

Форма текущего контроля – дискуссия, подготовка групповых занятий.

Курсовая работа – нет.

Форма промежуточного контроля – зачет (5 сем.).

**Содержание дисциплины**

**Разделы дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Модуль\* | Номер раздела  | Наименование раздела | Всего часов | Аудиторные занятия | СРС | Внеаудиторнаяработа\*\* |
| ЛК | ПЗ (СЗ) | ЛР |
| 1 | 1 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 2 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 2 | 3 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 4 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 3 | 5 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 6 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 4 | 7 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 8 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 5 | 9 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 10 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 6 | 11 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 12 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 7 | 13 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 14 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 8 | 15 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 16 | Практические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 9 | 17 | Методические основы физической культуры | 18 | - | 18 | - | - | - |
| 18 | Практические основы физической культуры | 22 | - | 18 | - | 4 | - |
| Итого | 328 | - | 324 | - | 4 | - |

**Организация самостоятельной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение\* | Виды самостоятельной работы\*\* |
| 1 | 1 | Методические особенности развития общей выносливости на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к учебной дискуссии. |
| 2 | Средства и методы для развития общей выносливости.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - проектирование групповых заданий. |
| 2 | 3 | Методические особенности развития специальной выносливости на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 4 | Средства и методы для развития специальной выносливости.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - проектирование групповых заданий. |
| 3 | 5 | Методические особенности развития гибкости на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 6 | Средства и методы для развития гибкости.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). | - проектирование групповых заданий. |
| 4 | 7 | Методические особенности развития силовых способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 8 | Средства и методы для развития силовых способностей.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - проектирование групповых заданий. |
| 5 | 9 | Методические особенности развития скоростно-силовых способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 10 | Средства и методы для развития скоростно-силовых способностей.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - проектирование групповых заданий. |
| 6 | 11 | Методические особенности развития координационных способностей на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 12 | Средства и методы для развития координационных способностей.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - проектирование групповых заданий. |
| 7 | 13 | Методические особенности развития скоростно-силовых способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 14 | Средства и методы для развития скоростно-силовых способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | - проектирование групповых заданий. |
| 8 | 15 | Методические особенности развития координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 16 | Средства и методы для развития координационных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - проектирование групповых заданий. |
| 9 | 17 | Методические особенности развития скоростных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий.Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- подготовка к собеседованию. |
| 18 | Средства и методы развития скоростных способностей во взаимосвязи с обучением технике двигательных действий.Средства и методы для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | - проектирование групповых заданий. |

**Фонды оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины\* | Наименование оценочного средства  |
| 1 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 2 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию качества выносливости;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 3 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 4 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию скоростных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 5 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). | Учебная дискуссия |
| 6 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию качества гибкости;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 7 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию силовых способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 8 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию силовых способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 9 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 10 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 11 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 12 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию координационных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 13 | Методические основы физической культуры:- подбор контрольных упражнений для оценки показателей выносливости и скоростных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 14 | Практические основы физической культуры:- проведение тестирования с целью определения показателей выносливости и скоростных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 15 | Методические основы физической культуры:- подбор контрольных упражнений для оценки показателей гибкости и силовых способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 16 | Практические основы физической культуры:- проведение тестирования с целью определения показателей гибкости и силовых способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 17 | Методические основы физической культуры:- подбор контрольных упражнений для оценки показателей скоростно-силовых и координационных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 18 | Практические основы физической культуры:- проведение тестирования с целью определения показателей скоростно-силовых и координационных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |

***Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:***

1. Возрастные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
2. Терминология физических упражнений.
3. Принципы физической культуры, используемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
4. Методы обучения технике двигательных действий.
5. Методы развития физических качеств и воспитания двигательных способностей.
6. Средства, используемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
7. Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предметов в развитии физических качеств.
8. Подготовительные упражнения в обучении технике двигательных действий.
9. Подводящие упражнения в обучении технике двигательных действий.
10. Соревновательные упражнения в обучении технике двигательных действий.
11. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика).
12. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики).
13. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры - волейбол).
14. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры - баскетбол).
15. Методические особенности обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры - футбол).
16. Методические особенности развития выносливости.
17. Методические особенности развития гибкости.
18. Методические особенности развития быстроты.
19. Методические особенности воспитания силовых способностей.
20. Методические особенности воспитания скоростных способностей.
21. Методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей.
22. Методические особенности воспитания координационных способностей.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура [Текст]: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с. (17 шт.)
2. Барчуков И.С. Физическая культура [Текст]: учебник / под ред. Н.Н. Маликова. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2011. – 528 с. (1 шт.)
3. Баршай В.М. Гимнастика [Текст]: учебник /В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 330 с. (11 шт.)
4. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник /А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010. – 304 с. (10 шт.)
5. Гигиена физической культуры и спорта [Текст]: учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010. – 192 с. (3 шт.)
6. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 448 с. (18 шт.)
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: знать и уметь [Текст]: учеб. пособие /Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 249 с. (16 шт.)
8. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь [Текст]: учеб. пособие /Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 280 с. (10 шт.)
9. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание [Текст]: учеб. пособие /Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 380 с. (1 шт.)
10. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие / Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010. – 272 с. (22 шт.)
11. Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 464 с. (9 шт.)
12. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 252 с. (2 шт.)
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебное пособие /Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с. (1 шт.)
14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник /Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. (5 шт.)
15. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов [Текст]: учеб. пособие /О.А. Медведева. – М.: ИНСАН, 2007. – 160 с. (10 шт.)
16. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. - 336 с. (17 шт.)
17. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст]: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 520 с. (20 шт.)
18. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 400 с. (25 шт.)
19. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (27 шт.)
20. Физическая культура [Текст]: учебник / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2013. – 424 с. (1 шт.)
21. Физическая культура [Текст]: учебник / Решетников Н.В. [и др.]. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2011. – 176 с. (1 шт.)
22. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с. (6 шт.)
23. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. (4 шт.)
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 480 с. (14 шт.)

**Дополнительная литература**

1. Безруких М. М. **Возрастная физиолог**ия [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Дошкольная педагогика и психология", "Педагогика и методика дошкольного образования" /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2009. - 415 с. (1 шт.)
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена **физич**еского **воспит**ания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100-**Физич**еская культура / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 240 с. (15 шт.)
3. Васильков Г. А. От **игры** - к **спорт**у [Текст]: сборник эстафет и игровых заданий / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. - М.: Физкультура и **спорт**, 1985. - 80 с.(3 шт.)
4. Волейбол **в системе** подготовки учителей физической культуры [Текст]: учебно-метод. пособие / В. С. Астафьев, Л. М. Верещагина, В. В. Борисов; ЗабГГПУ им. Н.Г.Чернышевского. - Чита: [б. и.], 2007. - 139 с. (9 шт.)
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Серия «Спорт без границ» [Текст] /В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с. (2 шт.)
6. Начинская С.В. Спортивная метрология [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 4-е изд., стер. /С.В. Начинская. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 240 с. (1 шт.)
7. Солодков А. С. **Физиолог**ия человека. Общая. Спортивная. **Возрастная** [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 527 с.(19 шт.)
8. Стафеева А. В. Развитие навыка самостоятельной работы студентов (по дисциплине "**Теория** и **методика физиче**ской культуры и спорта") [Текст]: учебно-метод. пособие / А.В. Стафеева, Н.И. Самойлова; ЗабГГПУ им. Н.Г.Чернышевского. - Чита: [б. и.], 2007. - 137 с. (5 шт.)
9. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике **физиче**ского воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов **физиче**ской культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 144 с. (17 шт.)

**Собственные учебные пособия**

1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика [Текст]: учеб. пособие: в 2 ч. /М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. Часть 1: Теория спортивной тренировки. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.
2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика [Текст]: учеб. пособие: в 2 ч. /М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. Часть 2: Практические основы спортивной тренировки – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы\***

Собственные библиографические базы данных:

* электронный каталог - 30522 названий;
* электронная картотека газетно-журнальных статей - 48539 названий;
* электронная картотека авторефератов диссертаций и диссертаций - 1025 названий;
* электронная картотека электронных изданий - 617 названий.

2. Справочно-правовая система «Консультант плюс» и компакт-диск
«Консультант плюс: Высшая школа», на котором размещены Электронная библиотека
студента и интерактивное пособие «Учимся работать с системой Консультант плюс». В
пользование читателям предоставлена на компьютерах университетской сети.

3. Полнотекстовая научная библиотека e-Library (заключено лицензионное
соглашение об использовании ресурсов со свободным доступом с компьютеров
университетской сети <http://www.elibrary.ru/>).

1. Университетская библиотека Online

Университетская библиотека Online — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ к наиболее востребованным материалам-первоисточникам, учебной, научной и художественной литературе ведущих издательств. Базы данных ресурса содержат справочники, словари, энциклопедии, иллюстрированные издания по искусству на русском, немецком и английском языках, <http://www.biblioclub.ru/>. Доступ с компьютеров университетской сети.

5. Электронные информационные ресурсы компании ProQuest:

Тестовый доступ открыт со всех компьютеров университетской сети. <https://www.proquest.com/trials/trialSummary.action?view=subiect&trialBean.token=FHQTSV>

CYSCL12GTG1084.

|  |
| --- |
| *Интернет- ресурсы:* |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Муниципальное объединение библиотек | <http://www>.gibs.[uralinfo.ru](http://uralinfo.ru) |
|  2 | Электронная библиотека | URL: http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
|  3 | Российская национальная библиотека | <http://www.nlr.ru> |
| 4 | Публичная электронная библиотека | <http://www.online.ru/sp/eel/russian> |
| 5 | Дальневосточная государственная научнаябиблиотека | URL:http// [www.fessl.ru](http://www.fessl.ru) |
| 6 | Научная библиотека МГУ | URL:http// [www.lib.msu.su](http://www.lib.msu.su) |
| 7 | Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского | URL:http//[www.kcn.ru/tatJU/universitet/bib](http://www.kcn.ru/tatJU/universitet/bib) |
| 8 | Новосибирская областная научная библиотека | [URL:http//rstlib.nsc.ru](../http/rstlib.nsc.ru) |
| 9 |  Справочная система | URL:http//[www.d-inter.ru/telia](http://www.d-inter.ru/telia) |
| 10 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <http://lib.sportedu.ru> |
| 11 | Вестник спортивной науки(журнал) | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 12 | Всероссийский НИИ физической культуры и спорта | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 13 | Теория и практика физическойкультуры (журнал) | <http://tpfk.infosport.ru> |
| 14 | Культура физическая и здоровье(журнал) | [www.delpress.ru](http://www.delpress.ru) |
| 15 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> |
| 16 | Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. | <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> |
| 17 | «Культура здоровой жизни»(журнал) | <http://kzg.narod.ru> |

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимы:

- спортивные залы для практических занятий;

- аудио-, видеоматериалы и аппаратура;

- сетевые источники информации;

- библиотечные фонды;

- электронные учебники и учебные пособия.

Разработчик/группа разработчиков

Канд. пед. наук, доцент С.А. Срулевич

Канд. пед. наук, доцент Т.А. Жукова

**ПАСПОРТ**

фонда оценочных средств

 по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

 наименование дисциплины (модуля) или практики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины\* | Наименование оценочного средства  |
| 1 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества выносливости;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 2 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию качества выносливости;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 3 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 4 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию скоростных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 5 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию качества гибкости;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). | Учебная дискуссия |
| 6 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию качества гибкости;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – гимнастика с элементами акробатики). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 7 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию силовых способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 8 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию силовых способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 9 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 10 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию скоростно-силовых способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 11 | Методические основы физической культуры:- подбор упражнений, составление комплекса упражнений по развитию координационных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 12 | Практические основы физической культуры:- проведение комплекса упражнений по развитию координационных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 13 | Методические основы физической культуры:- подбор контрольных упражнений для оценки показателей выносливости и скоростных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Учебная дискуссия |
| 14 | Практические основы физической культуры:- проведение тестирования с целью определения показателей выносливости и скоростных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 15 | Методические основы физической культуры:- подбор контрольных упражнений для оценки показателей гибкости и силовых способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 16 | Практические основы физической культуры:- проведение тестирования с целью определения показателей гибкости и силовых способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |
| 17 | Методические основы физической культуры:- подбор контрольных упражнений для оценки показателей скоростно-силовых и координационных способностей;- подбор подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Учебная дискуссия |
| 18 | Практические основы физической культуры:- проведение тестирования с целью определения показателей скоростно-силовых и координационных способностей;- проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для обучения технике двигательных действий (базовый вид двигательной деятельности – легкая атлетика). | Оценка проведения группового практико-ориентированного задания |

**Примерный перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Учебная дискуссия  | Обсуждение методических особенностей подбора упражнений для развития силовых способностей:- проблема необходимости использования метода круговой тренировки в развитии физических способностей;- последовательность определения станций круговой тренировки;- последовательность выполнения упражнений для развития силовых способностей;- правильность определения количества упражнений для развития силовых способностей методом круговой тренировки;- групповая оценка комплекса упражнений для развития силовых способностей. | «Метод круговой тренировки в развитии силовых способностей» |
| 2 | Групповое практико-ориентированное задание | Тест 1: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». И.П.: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище - ноги». Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста . Результат учитывается – количество раз.- проведение с группой испытуемых тестирования; - определение показателей силовых способностей;- оценка уровня физической подготовленности испытуемых. | «Оценка показателей силовых способностей» |