

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре
Направление подготовки	19.03.01 Биотехнология
Направленность (профиль)	Технология лекарственных препаратов
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2021
Всего часов	328
Из них:	
Аудиторные занятия	-
практические занятия	-
Самостоятельная работа	328
Промежуточная аттестация:	
зачет	2-4 курс

г. Ставрополь, 2021 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» является формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденный приказом Минобрнауки России от 11 марта 2015 года №193.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части ОПОП Б1.В.ДВ, её изучение осуществляется на 2-4 курсах.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. «Физическая культура» (1 курс);
2. «Безопасность жизнедеятельности» (1 курс).

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешной профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом:

– «Специалист по промышленной фармации в области обеспечения качества лекарственных средств» (зарегистрирован в Минюсте России 20 июля 2017 г. N 47480, утвержден приказом от 22 мая 2017 г. N 429н)

Код и содержание компетенций	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
Общекультурные компетенции			
ОК-8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений.	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности дефектолога.

социальной и профессиональной деятельности.	Средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств.	Составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	Проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики, упражнений для мелкой моторики рук, для координации движений и мышечных усилий.
	Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	Применять современные средства и методы релаксации.	Выполнения простейших приёмов релаксации.

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
	Раздел 1. Методика обучения технике бега и ходьбы							28	
	Раздел 2. Методика обучения технике прыжков в легкой атлетике							28	
	Раздел 3. Методика обучения технике метания в легкой атлетике							28	
	Раздел 4. Оздоровительная легкая атлетика							28	
	Раздел 5. Методика развития физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений							28	
	Промежуточная аттестация: зачет						4		
	Итого за 2 курс						4	140	
	Раздел 1. Методика							26	

	обучения игровым приемам в нападении в баскетболе								
	Раздел 2.Методика обучения игровым приемам в защите в баскетболе								28
	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола								26
	Раздел 4. Развитие физических качеств								28
	Промежуточная аттестация: зачет						4		
	Итого за 3 курс						4		108
	Раздел 1.Методика обучениятехнике аэробных упражнений								20
	Раздел 2.Методика обучения упражнений стато-динамического характера								20
	Раздел 3. Оздоровительная аэробика								28
	Промежуточная аттестация: зачет						4		
	Итого за 4 курс						4		68
	Итого						12		316

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
2 курс		

ОК-8	Раздел 1. Методика обучения технике бега и ходьбы	Обучение технике стартов, бега на средние дистанции и финиширования. Обучение технике стартов, бега на короткие дистанции, поворотов, финиширования Обучение технике держания и передачи эстафетной палочки Подвижные игры с эстафетной палочкой Обучение технике работы ног, рук и таза в спортивной ходьбе.
	Раздел 2. Методика обучения технике прыжков	Обучение техникам фаз разбега, отталкивания, полета и приземления при изучении прыжка в длину способом «согнув ноги» Обучение техникам фаз разбега, отталкивания, полета и приземления при изучении прыжка в высоту способом «перешагивание» Обучение технике прыжков в длину с места, тройных прыжков, десятичных прыжков.
	Раздел 3. Методика обучения технике метания	Обучение технике фаз финального усилия, разбега, торможения после броска и держания снаряда Обучение технике фаз финального усилия, торможения после броска и держания снаряда
	Раздел 4. Оздоровительная легкая атлетика	Бег по пересеченной местности и комбинированный бег Терренкур и скандинавская ходьба
	Раздел 5. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Кроссовый бег и бег по пересеченной местности Бег на короткие дистанции и эстафетный бег Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами.
3 курс		
ОК-8	Раздел 1. Методика обучения игровым приемам в нападении в баскетболе	К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты. Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации
	Раздел 2. Методика обучения игровым	Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее

	приемам в защите в баскетболе	<p>эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего. В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.</p> <p>В защитеиспользуют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.</p> <p>Обучение технике остановки по фазам</p> <p>Обучение технике остановки двумя шагами</p> <p>К технике броскам в нападении выделяют: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.</p>
ОК-8	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола	<p>Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.</p>
	Раздел 4. Развитие физических качеств	<p>Кроссовый бег.</p> <p>Бег по пересеченной местности.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Упражнения из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p>
4 курс		
ОК-8	Раздел 1. Методика обучениятехнике аэробных упражнений	<p>Базовые элементы содержат большое количество упражнений прыжкового характера, многообразие скачков.</p> <p>По мере усвоения упражнений усложняются упражнения и увеличивается тем выполнения.</p> <p>Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой. Определение понятий темп и такт музыки и</p>

		их применение в аэробике. Обучение групповым упражнениям в малых группах (тройки, четверки, шестерки). Обучение упражнений в больших группах
	Раздел 2. Методика обучения технике упражнений статодинамического характера	Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений Стречинговые упражнения силовой направленности. Стречинговые упражнения со степ-платформами
	Раздел 3. Оздоровительная аэробика	Обучение упражнениям со скакалкой. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Обучение упражнениям с обручем. Обучение упражнениям с мячом. Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. Дыхательные упражнения

5.2. Лекции

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/НП)
2 семестр					
1	Тема 1. Обучение навыкам держания на воде	2	1. Техника безопасности. 2. Упражнения для формирования навыков в плавании. 3. Упражнения для удержания на воде. 4. Упражнения для обучения технике дыхания в плавании.		
	Тема 2. Обучение технике плавания кролем на груди	2	1. Обучение плаванию кролем на груди. 2. Движения ногами и руками. 3. Обучение дыханию.		
	Сдача контрольных	4	Контрольные упражнения,		

	нормативов		нормативы для оценки ФП.		
Итого за 2 семестр		8			
3 семестр					
1	Тема 1.Обучение технике передвижения в защите в волейболе	2	1. Обучение технике стойки волейболиста в защите 2. Техника перемещений: стартовая стойка (исходные положения). 3. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. 4. Перемещения по периметру площадки, по зонам площадки и с остановками в стойке.		
	Тема 2.Техника владения мячом: верхняя передача	2	1. Обучение технике верхней передачи. Постановка рук, согласование работы ног и рук. 2. Имитационные, подводящие упражнения, упражнения с волейбольным, баскетбольным, набивным мячом. 3. Упражнения у стены, в парах, в колонах с передвижением, через сетку. 4. Учебная игра.		
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 3 семестр		8			
4 семестр					
3	Тема 1. Разновидности волейбола	2	1. Пляжный волейбол. 2. Парковый волейбол. 3. Пионербол. 4. Волейбол. 5. Волейбол сидя.		
4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1.Кроссовый бег 2.Бег с изменением траектории движения.		
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 4 семестр		8			
5 семестр					
1	Тема 1. Шейпинг-упражнения с весом собственного тела	2	1. Шейпинг-упражнения для мышц плечевого пояса. 2. Шейпинг-упражнения для мышц пресса. 3. Шейпинг-упражнения для мышц ног.		
	Тема 2. Шейпинг-упражнения статического и динамического	2	1. Шейпинг-упражнения аэробного характера. 2. Шейпинг-упражнения с предметами		

	характера		3. Пропаганда здорового образа жизни.		
Итого за 5 семестр		4			
6 семестр					
3	Тема 1. Стретчинговые упражнения под музыкальное сопровождение	2	1. Методика обучения упражнениям стретчинга: статический стретчинг, динамический стретчинг, последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания.		
	Тема 2. Шейпинг-упражнения, направленные на релаксацию под музыкальное сопровождение	2	1. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. 2. Дыхательные упражнения, направленные на релаксацию. 3. Пропаганда здорового образа жизни.		
Итого за бсеместр		4			
7 семестр					
4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности		
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 6 семестр		8			
Всего часов					

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Занятия с применением инновационных форм

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.8. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся, в т.ч. КСР	Оценочное средство	Кол-во часов	Код компетенции(й)
Методика обучения технике бега и ходьбы	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Методика обучениятехнике прыжков	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Методика обучениятехнике метания	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Оздоровительная	Самостоятельное	Индивидуальное	28	ОК-8

легкая атлетика	изучение материала	задание		
Методика развития физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Всего часов за 2 курс			140	
Методика обучения игровым приемам в нападении	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	26	ОК-8
Методика обучения игровым приемам в защите	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Подвижные игры с элементами баскетбола	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	26	ОК-8
Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Всего часов за 3 курс			108	
Методика обучения основным базовым силовым упражнениям	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	20	ОК-8
Методика обучения силовым упражнениям без снарядов	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	20	ОК-8
Прикладная атлетическая гимнастика	Самостоятельное изучение материала	Индивидуальное задание	28	ОК-8
Всего часов за 4 курс			68	
Итого			316	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические рекомендации по выполнению индивидуального задания

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Курс	Этап формирования
ОК –8	2-3	промежуточный
ОК –8	4	итоговый

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОК-8 – готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оцениваемый результат (показатель)	Критерии оценивания	Процедура оценивания
------------------------------------	---------------------	----------------------

Знает	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	Характеризует современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.	собеседование
	Средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств.	Описывает положительное влияние физических упражнений на организм человека.	собеседование
	Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	Перечисляет методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.	собеседование
Умеет	Совершать профессионально умелые и точные движения руками, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений.	Составляет комплекс упражнений с инвентарем и без, направленный на развитие координации движений.	собеседование
	Составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	Выполняет комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с предметами и без предметов.	собеседование
		Выполняет комплекс упражнений корригирующей гимнастики, направленный на формирование осанки.	собеседование
		Выполняет упражнения, направленные на развитие физических качеств.	собеседование
Применять современные средства и методы релаксации.	Составляет комплекс релаксационной гимнастики.	собеседование	
Владеет навыком	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности дефектолога.	Использует самовнушение и самоконтроль, направленные на самосовершенствование и самовоспитание посредством занятий физической культурой.	собеседование
	Проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики, упражнений для мелкой моторики рук, для координации движений и мышечных усилий.	Выполняет с группой студентов комплекс упражнений различной направленности с предметами и без предметов.	собеседование
		Выполняет программные упражнения и нормативы по физической культуре.	собеседование
Выполнения простейших приёмов релаксации.	Выполняет с группой студентов комплекс релаксационной гимнастики.	собеседование	

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Отметка «зачтено» обучающимся основной и подготовительной медицинских групп выставляется по результатам работы в семестре, сдаче контрольных нормативов. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и студентов, освобожденных по медицинским показателям от практических занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту оценивания знаний, производится по написанию и защиты реферативной работы.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. Плавание и водные процедуры в системе закаливания.
2. Игры и развлечения на воде.
3. Влияние плавания на организм человека.
4. Прикладное значение плавания.
5. Начальное обучение плаванию.
6. Задачи начального обучения и его целевая направленность.
7. Упражнения, применяемые для освоения с водой.
8. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
9. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
10. Анализ техники плавания способом брасс.
11. Анализ техники плавания способом баттерфляй.
12. Техника выполнения поворота «маятник».
13. Техника выполнения поворота на спине.
14. Техника выполнения старта с тумбочки (фазы).
15. Техника выполнения старта из воды (фазы).
16. Спасательный инвентарь и его использование.
17. Оказание помощи пострадавшим на воде.
18. Техника освобождения от захватов.
19. Техника выполнения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания (ребенку).
20. Виды и техника транспортировки пострадавшего на воде.
21. Виды утопления.
22. Особенности оказания помощи ребенку.
23. Влияние плавания на организм человека.
24. Предмет и задачи дисциплины. Введение в волейбол сидя.
25. Возникновение и развитие волейбола. Терминология.
26. Возникновение и развитие волейбола сидя. Терминология.
27. Характеристика волейбола сидя как эффективного средства физического воспитания и физической реабилитации как вида спорта.
28. Соревнования по волейболу, эволюция правил игры, техники, тактики.
29. Основные отличия волейбола сидя от волейбола.
30. Правила расстановки команды, позиции игроков, переходы, замены игроков.
31. Игрок «либеро», его функции и задачи.
32. Основные правила игры волейбол сидя.
33. Соревнования в волейболе и волейболе сидя, способы их проведения, методика судейства.
34. Тактика нападения: тактические приемы и их варианты в индивидуальных действиях.
35. Характеристика технических приемов в защите.
36. Характеристика технических приемов в нападении.
37. Методика обучение технике приемов мяча.
38. Методика обучение блокировки.
39. Методика проведения занятий шейпинг направленности в фитнес индустрии.
40. Выбор музыки для проведения занятий шейпинг направленности.

41. Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях шейпинг направленности в фитнес индустрии.
42. Подбор музыкального сопровождения, составление композиций для проведения уроков шейпинг направленности в фитнес индустрии. Темп музыкального сопровождения.
43. Подготовительная часть урока шейпинг направленности в фитнес индустрии.
44. Основная часть занятия шейпинг направленности в фитнес индустрии.
45. Заключительная часть урока танцевальной направленности в фитнес индустрии.
46. Стрейтчинг и релаксация.
47. Последовательность обучения двигательным действиям шейпинг направленности в фитнес индустрии.
48. Определение понятиям: «культура», «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни».
49. Основы физической культуры и здорового образа жизни.
50. Принципы здорового образа жизни.
51. Восстановительные мероприятия.

Перечень контрольных нормативов по дисциплине:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3x10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Перечень реферативных работ по дисциплине:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. Роль физической культуры в профессии врача.
4. Профессионально-прикладная физическая культура в медицинском вузе.
5. Основы развития профессионально-прикладных физических качеств врачей.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего врачей.
7. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Здоровый образ жизни студентов.
10. Двигательный режим и его значение.
11. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
12. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
13. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Бег, как средство укрепления здоровья.
19. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

20. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
21. Формирование двигательных умений и навыков.
22. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
23. Основы спортивной тренировки.
24. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
25. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
26. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
27. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
29. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
30. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
31. Оздоровительная легкая атлетика и ее роль в профессиональном становлении будущих медиков.
32. Массаж и виды массажа.
33. Виды физических нагрузок, их интенсивность
34. Влияние физических упражнений на мышцы
35. Танцевальная терапия.
36. Закаливание
37. Здоровый образ жизни
38. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
39. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
40. Общая физическая подготовка: цели, задачи и средства
41. Организация физического воспитания в вузе
42. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
43. Питание при занятии физической культурой
44. Методика развития быстроты
45. Методика развития двигательных способностей
46. Методика развития физических качеств.
47. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
48. Методика развития силы и мышц
49. Методика развития выносливости
50. Методика развития гибкости
51. Физическое воспитание в семье
52. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
53. Современные виды двигательной активности.
54. Двигательная активность и здоровье человека.
55. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
56. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
57. Личности в современном олимпийском движении.
58. Антидопинговое обеспечение в спорте.
59. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
60. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

61. Организация и проведение туристических походов.
62. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
63. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
64. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
65. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
66. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
67. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
68. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
69. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
70. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
71. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
72. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
73. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
74. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
75. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
76. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
77. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
78. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
79. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
80. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
81. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
82. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
83. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
84. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактика.
85. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
86. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
87. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
88. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
89. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
90. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

91. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
92. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
93. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
94. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний в процессе занятия физической культуры.
95. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
96. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
97. Физическая культура в профилактике способы улучшения зрения.
98. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
99. Средства и методы воспитания физических качеств.
100. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
101. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
102. Методика обучения технике игры в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
103. Методика обучения технике игры в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
104. Методика обучения технике игры в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
105. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту учитывается:

- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	1. Ерёмускин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмускин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html 2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51916 3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный

	<p>ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</p> <p>4. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</p>
--	---

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения[Текст] : учеб. : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд.,стер. – М. :Академия, 2012. – 520 с.</p>	<p>1. Витурин, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учеб. пособие/ В. Г. Витурин, М. И. Кабышева.– Оренбург: ОГУ, 2014. – 110с. – Режим доступа :http://www.knigafund.ru/books/182354</p> <p>2. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/4106</p> <p>3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</p> <p>4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 92с. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/184702</p> <p>5. Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, О. В. Тимофеева. – М. : РУДН, 2012. – 315 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html</p>

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

- <http://www.fizkult-ura.ru>ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- <http://www.sportmedicine.ru> – Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
- <http://www.bmsi.ru> – Библиотекамеждународной спортивной информации:
- http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения	Бесплатное
ЗКЛ Русский MOODLE	Тех.Поддержка 359 ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для	№135/ЗК от 9.07.21

видеоконференций	
1 С Университет Проф.	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор 7 zip	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орел	№92/ЭТ от 15.06.21

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;

- спортивные тренажеры и инвентарь:

баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Разработана:

Ст. преп. заседании кафедры физического

Торосян И.Г.

воспитания и адаптивной физической культуры

Обсуждена:

на заседании кафедры физического
воспитания и адаптивной физической культуры,
зав.кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология 2021 года набора очной формы обучения 25.05.2021

Руководитель ОПОП ВО

Чурилова Т.М.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического образования

Федько Н.А.