

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

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 4
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Всего часов	-328
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 134
практические занятия	- 134
Самостоятельная работа	- 194
Промежуточная аттестация	
Зачет	2-6 семестр

Ставрополь, 2022 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и своих близких, семьи. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата) утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 года № 76.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП, её изучение осуществляется во 2-6 семестрах.

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Специалист по социальной работе», утверждённый Приказом Минтруда России от 18 июня 2020 г. №351 (ТФ А/02.6, ТФ В/03.6);

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности .	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
И ук 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.

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
2	Раздел 1. Обучение технике способов плавания		14					22	
	Раздел 2. Обучение технике поворотов и стартов		8					22	
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		28					44	
3	Раздел 1. Обучение элементам защиты в волейболе. Техника владения мячом		14					18	
	Раздел 2. Обучение элементам нападения в волейболе		16					18	
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		36					36	
4	Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола		16					22	
	Раздел 4. Развитие специальных физических качеств		6					22	
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 4 семестр		28					44	
5	Раздел 1. Шейпинг-упражнения для коррекции фигуры		12					22	
	Раздел 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности		10					22	
	Сдача контрольных		6						

	нормативов								
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 5 семестр	28						44	
6	Раздел 3. Шейпинг-упражнения танцевальной направленности	4						14	
	Раздел 4. Развитие физических качеств	6						12	
	Сдача контрольных нормативов	4							
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 6 семестр	14						26	
	Итого по дисциплине:	134						194	
	Часов 328	134				194			
	Объем профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%				0 час/ 0%			
	Объем профессионально направленной подготовки	44 час / 32,83 %				70 час/ 36,08 %			

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	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
И ук 7.1	Раздел 1. Обучение технике способов плавания	Техника безопасности. Упражнения для формирования навыков в плавании, удержания на воде. Упражнения для обучения технике дыхания в прикладном и спортивном плавании. Обучение плаванию кролем на груди. Обучение плаванию кролем на спине. Обучение плаванию брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки.
	Раздел 2. Обучение технике поворотов и стартов	Обучение технике поворотов: открытого, закрытого, «маятник». Обучение технике поворотов при плавании на спине. Обучение технике стартов.
3 семестр		
И ук 7.1	Раздел 1. Обучение элементам защиты в волейболе. Техника владения	Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий - это характеристика способа выполнения приема игры, при

	мячом		<p>котором возможно достижение наибольшей его эффективности.</p> <p>Техника защиты подразделяется на две основные группы - стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.</p> <p>Стойки и перемещения</p> <p>Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника</p> <p>Приема мяча снизу и сверху двумя руками.</p> <p>Техника владения мячом</p>
	Раздел 2. Обучение элементам нападения в волейболе		<p>Техника нападения: перемещения (ходьба, бег, скачок, стартовые стойки), техника владения мячом (подачи, передачи, нападающий удар). Методика обучения основным техническим приемам игры в нападении.</p> <p>Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения. Методика начального обучения и совершенствования.</p>
4 семестр			
И ук 7.1	Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола		<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>
	Раздел 4. Развитие специальных 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>
5 семестр			
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 1. Шейпинг-упражнения для коррекции фигуры		<p>Шейпинг-упражнения для мышц плечевого пояса.</p> <p>Шейпинг-упражнения для мышц пресса.</p> <p>Шейпинг-упражнения</p> <p>Шейпинг-упражнения аэробного характера.</p> <p>Шейпинг-упражнения с предметами</p> <p>Шейпинг-упражнения с гантелями статического характера.</p> <p>Шейпинг-упражнения с гантелями динамического характера. Пропаганда здорового образа жизни.</p>

	Раздел 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности	Силовые упражнения: 1. жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 2. приседание со штангой на плечах. 1. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения лежа. 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа
6 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 3. Шейпинг-упражнения танцевальной направленности	Методика обучения упражнениям стретчинга: статический стретчинг, динамический стретчинг, последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. Дыхательные упражнения, направленные на релаксацию. Пропаганда здорового образа жизни.
	Раздел 4. Развитие физических качеств	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые 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)
1	Тема 1. Обучение навыкам держания на воде	2	1. Техника безопасности. 2. Упражнения для формирования навыков в плавании.		
		2	1. Упражнения для удержания на воде. 2. Упражнения для обучения технике дыхания в плавании.		НП
	Тема 2. Обучение технике плавания кролем на груди	2	1. Обучение плаванию кролем на груди. 2. Обучение движению руками на суше поводящие упражнения		

			3.прикладное плавание кролем на груди.		
		2	1. Движения ногами и руками. 2. Обучение дыханию.		ПНП
	Тема 3. Обучение технике плавания кролем на спине	2	1.Обучение плаванию кролем на спине. 2.Прикладное плавание кролем на груди.		
		2	1.Движения ногами и руками. 2.Обучение дыханию.		
	Тема 4. Обучение технике плавания брассом	2	1.Обучение плаванию брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. 2.Движения ногами и руками. 3.Обучение дыханию.		
2	Тема 1. Обучение технике поворотов	2	1. Обучение технике открытого поворота. 2. Обучение технике поворота «маятник».		
		2	1. Обучение технике поворотов при плавании на спине. 2.Прикладное плавание с предметами.		
	Тема 2. Обучение технике стартов	2	1. Обучение технике стартов с тумбочки. 2. Обучение технике стартов с воды.		
		2	1.Подводящие упражнения прыжки с трамплина. 2.Стартовые прыжки с тумбочки по сигналу.		ПНП
Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.			
	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.			
	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.			
Итого за 2 семестр		28			
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).		
	Тема 2.Техника владения мячом: верхняя передача	2	1. Обучение технике верней передачи. Постановка рук, согласование работы ног и рук. 2. Имитационные, подводящие упражнения, упражнения с волейбольным, баскетбольным,		

			набивным мячом.		
		2	1. Упражнения у стены, в парах, в колонах с передвижением, через сетку. 2. Учебная игра.		ПНП
		2	1. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. 2. Перемещения по периметру площадки, по зонам площадки и с остановками в стойке.		
	Тема 3. Техника владения мячом: нижняя передача	2	1. Обучение технике верхней передачи. Постановка рук, согласование работы ног и рук. 2. Имитационные, подводящие упражнения,		ПНП
		2	1. Упражнения у стены, в парах, в колонах с передвижением, через сетку. 2. Упражнения на развитие мелкой моторики рук		ПНП
		2	1. Подводящие упражнения для игры в волейбол 2. Учебная игра.		ПНП
2	Тема 1. Техника защиты	2	1. Блокирование: обучение выходу на блок, перемещения при блокировании, одиночный блок, двойной блок. 2. Обучение постановки блока в парах, имитация в парах с набивными мячами, баскетбольными.		
		2	1. Совершенствование верхней, нижней передачи 2. Падения в волейболе. 3. Учебная игра.		
	Тема 2. Ввод мяча в игру	2	1. Обучение технике подачи (прямая, боковая, в прыжке) 2. Апробирование техники подачи в учебной игре.		ПНП
	Тема 3. Нападающий удар в волейболе	2	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Обучение технике бокового нападающего удара.		
		2	1. Обучение технике обманного удара. 2. Апробирование техники нападающего удара в учебной игре.		

			3.Учебная игра.		
		2	1.Обучение технике обманному удару. 2.Учебная игра.		
		2	1.Разбор основных ошибок. 2.Учебная игра.		
		2	1.Подводящие упражнения. 2.Учебная игра.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 3 семестр		36			
3	Тема 1. Разновидности волейбола	2	1. Пляжный волейбол. 2.Особенности игры в пляжный волейбол 3.Учебная игра.		ПНП
		2	1. Парковый волейбол. 2.Особенности игры паркового волейбола изучение правил игры 3.Учебная игра.		ПНП
		2	1. Пионербол. 2.Особенности игры в Пионерболл изучение правил игры. 3.Учебная игра.		ПНП
		2	1.Волейбол сидя . 2.Особенности игры и правила игры в волейболе сидя. 3.Учебная игра.		
		2	1.Правила игры в волейбол поведение игроков на площадке. 2.Учебная игра.		
		2	1.Подводящие упражнения для игры в волейбол. 2.Учебная игра.		ПНП
		2.	1.Основные ошибки игры в волейбол. 2.Учебная игра.		
		2	1.Правила и особенности игры в волейболе. 2.Учебная игра.		

4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1.Кроссовый бег 2.Бег с изменением траектории движения.		
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
	Тема 3. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
2		Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.			
2		Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.			
Итого за 4 семестр		28			
1	Тема 1. Шейпинг-упражнения с весом собственного тела	2	1. Шейпинг-упражнения для мышц плечевого пояса. 2. Шейпинг-упражнения для мышц пресса.		ПНП
		2	1. Шейпинг-упражнения для мышц ног. 2.Шейпинг –упражнения для мышц спины.		ПНП
		2	1.Шейпинг –упражнения в движении 2.Шейпинг –упражнения для мышц кора.		ПНП
	Тема 2. Шейпинг-упражнения статического и динамического характера	2	1. Шейпинг-упражнения аэробного характера. 2. Шейпинг-упражнения с предметами		ПНП
		2	1.Шейпинг –упражнения с футбольным мячом. 2.Пропаганда здорового образа жизни.		ПНП
	Тема 3. Шейпинг-упражнения с гантелями	2	1. Шейпинг-упражнения с гантелями статического характера. 2. Шейпинг-упражнения с гантелями динамического характера.		ПНП
2	Тема 1. Силовые упражнения на тренажерах	2	Силовые упражнения: 1. жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 2. приседание со штангой на плечах.		
		2	Силовые Упражнения: 1.становая тяга штанги. 2.упражнения с набивными мячами		

		2	Силовые упражнения: 1.упражнения на пресс. 2.выпады с гирями		
	Тема 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа и из положения лежа	2	1. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения лежа. 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа.		ПНП
		2	1.Шейпинг-упражнения для растяжения позвоночника в положении лежа . 2.Шейпинг –упражнения с фитбольным мячом на укрепление позвоночника в положение седа.		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП		
Итого за 5 семестр		28			
6 семестр					
3	Тема 1. Стретчинговые упражнения под музыкальное сопровождение	2	1. Методика обучения упражнениям стретчинга: 2.Последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания.		ПНП
	Тема 2. Шейпинг-упражнения, направленные на релаксацию под музыкальное сопровождение	2	1. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. 2. Дыхательные упражнения, направленные на релаксацию.		ПНП
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		
	Тема 3. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
2		Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.			
Итого за 6 семестр		14			
Всего часов		134			44

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Обучение технике способов плавания	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И _{УК} 7.1
Раздел 2. Обучение технике поворотов и стартов	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	
Итого за 2 семестр			44	
Раздел 1. Обучение элементам защиты в волейболе. Техника владения мячом	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	И _{УК} 7.1
Раздел 2. Обучение элементам нападения в волейболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	
Итого за 3 семестр			36	
Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И _{УК} 7.1
Раздел 4. Развитие специальных физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22/-	
Итого за 4 семестр			44	
Раздел 1 Шейпинг-упражнения для коррекции фигуры	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22/-	
Итого за 5 семестр			44	
Раздел 3. Шейпинг-упражнения танцевальной направленности	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	14/10	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 4. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12/-	
Итого за 6 семестр			26	
Всего часов			194/70	

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

1. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	И ук 7.1, И ук 7.2	1	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК – 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор И ук 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	собеседование
Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Индикатор И ук 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	собеседование	собеседование
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	собеседование
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учётом их воздействия на укрепление здоровья	собеседование	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	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	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

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

1. Основные задачи двигательной рекреации.
2. Принципы построения занятий по двигательной рекреации.
3. Организация занятий танцевальной направленности.
4. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.
5. Средства игровой двигательной рекреации.
6. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.
7. Средства танцевальной двигательной рекреации.
8. Классификация техники игры в баскетбол.
9. Техника нападения: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
10. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
11. Терминология.
12. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
13. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
14. Терминология.
15. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
16. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
17. Терминология.
18. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
19. Связь и взаимообусловленность стратегии и тактики.
20. Основные понятия и содержание тактики.
21. Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите.
22. Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения
23. Методика и последовательность обучения тактическим действиям.
24. Типичные ошибки в приемах, причины их возникновения и пути исправления.
25. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
26. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.
27. Обучать комплексу упражнений с гантелями.
28. Физические упражнения локального воздействия.
29. Написать комплекс упражнений с отягощением, равным весу собственного тела.
30. Статистические упражнения на основных гимнастических снарядах.
31. Написать комплекс упражнений на тренажерах.
32. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
33. Мотивация к занятиям избранным видом спорта.
34. Основные понятия здорового образа жизни.
35. Принципы здорового образа жизни.

36. Составляющие здорового образа жизни.

Перечень практических навыков для текущего контроля 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)

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

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.

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. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – 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 ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html 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

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. Железняк, 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

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- 2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. <http://www.bmsi.ru> Библиотека международной спортивной информации
4. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
5. https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479 – Электронно-библиотечная система «Лань»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK	Бесплатное
Русский MOODLE	Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№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 в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, 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.