

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	<b>Б1.О.29 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 3</b>
Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело
Направленность (специализация)	Медико-организационная деятельность медицинской сестры (брата)
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Всего ЗЕТ	
Всего часов	-328
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 118
практические занятия	- 118
Самостоятельная работа	- 210
Промежуточная аттестация	
Зачет	2-7 семестр

г. Ставрополь, 2022 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Зав. кафедрой физического воспитания и \_\_\_\_\_ А.А. Марченко  
адаптивной физической культуры**

Одобрена методическим советом ФГМБО

**Председатель методического совета ФГМБО \_\_\_\_\_ Н.К. Маяцкая**

**Согласована:**

**Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования \_\_\_\_\_ Н.А. Федько**

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - 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 ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 971 от 22.09.2017;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части ОПОП, её изучение осуществляется в 2-7 семестрах.

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

1. «Физическая культура и спорт» (1 семестр);

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения учебных и производственных практик.

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- «Медицинская сестра/медицинский брат» зарегистрирован в Минюсте 04.09.2020 №59649 (ТФ- А/03.5).

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>УК – 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>И ук 7.1</b> Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья	Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек.	Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья	Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья
<b>И ук 7.2</b> Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья,	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности медицинской сестры

профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления		физических упражнений для развития координации движений.	(брата)
<b>И ук 7.3</b> Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	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
2	Раздел 1. Виды туризма		8						10
	Раздел 2. Организация туристических походов		6						24
	Раздел 3. Обучение основам ориентирования на местности.		6						12
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>26</b>						<b>46</b>
3	Раздел 4. Оздоровительный туризм		8						30
	Раздел 5. Развитие физических качеств		6						24
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>18</b>						<b>54</b>
4	Раздел 6 Основы обучения гимнастическим		12						22

	упражнениям								
	Раздел 7. Общеразвивающие упражнения и акробатика	12						22	
	Сдача контрольных нормативов	4							
	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>28</b>						<b>44</b>	
5	Раздел 8. Прикладные гимнастические упражнения	8						10	
	Раздел 9. Развитие физических качеств	8						10	
	Сдача контрольных нормативов	4							
	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>20</b>						<b>20</b>	
6	Раздел 10. Обучения двигательным действиям танцевальной направленности	6						12	
	Раздел 11. Обучения танцевальным шагам различных направлений	4						10	
	Сдача контрольных нормативов	4							
	Промежуточная аттестация: зачет								
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>14</b>						<b>22</b>	
7	Раздел 12. Стретчинг и релаксация на занятиях танцевальной направленности	8						12	
	Раздел 13. Развитие физических качеств	2						12	
	Сдача контрольных нормативов	2							
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>12</b>						<b>24</b>	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>118</b>						<b>210</b>	
	<b>Часов 328</b>		<b>118</b>				<b>210</b>		
	Объём профессиональной практической подготовки		0 час/ 0%				0 час/ 0%		
	Объём профессионально направленной		6 час / 6,9 %				0 час/ 0%		

	ПОДГОТОВКИ	
--	------------	--

**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
<b>2 семестр</b>		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<b>Раздел 1.</b> Виды туризма	Требования к уровню подготовленности Требования к организации похода Обучение навыкам пешего туризма Требования к уровню подготовленности Требования к организации похода Обучение навыкам водного туризма Требования к уровню подготовленности Требования к организации похода Обучение навыкам горного туризма
	<b>Раздел 2.</b> Организация туристических походов	Характеристика туристических снаряжений Предметы личной гигиены в походе Укладка туристических снаряжений Виды маршрутов. Влияние выбора маршрутов Характеристика туристических маршрутов Обучение технике чтения карты Обучение технике вязания узлов Обучение технике обращения с туристическим инвентарем
	<b>Раздел 3.</b> Обучение основам ориентирования на местности.	Топографические обозначения Масштаб карты Анализ природных показателей Основные ориентиры в природной среде
<b>3 семестр</b>		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<b>Раздел 4.</b> Оздоровительный туризм	Виды оздоровительного туризма Основные требования оздоровительного туризма Характеристика типов оздоровительного туризма

	<b>Раздел 5.</b> 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 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<b>Раздел 6.</b> Основы обучения гимнастическим упражнениям	<p>Техника гимнастических упражнений.</p> <p>Специфические особенности работы двигательного аппарата в овладении гимнастическими упражнениями.</p> <p>Основы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>Обучение технике акробатических упражнений.</p> <p>Обучение технике упражнениями с предметами</p> <p>Виды страховки и физической помощи при выполнении гимнастических упражнений. Обучение студентов приемам страховки и помощи.</p>
	<b>Раздел 7.</b> Общеразвивающие упражнения и акробатика	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с партнером.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гантелями; с гимнастическими палками; с набивным мячом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов</p> <p>Характеристика и назначение акробатических упражнений.</p> <p>Три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.</p> <p>Акробатические хваты.</p> <p>Обучение основным акробатическим упражнениям.</p> <p>Перевороты: в сторону.</p> <p>Стойки: на лопатках.</p>
5 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<b>Раздел 8.</b> Прикладные гимнастические упражнения	<p>Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>Игровое проектирование с помощью методов и приемов, лазания по гимнастической лестнице</p> <p>Упражнения в метании и ловле.</p> <p>Упражнения в поднимании и переносе груза.</p>

		Упражнения в переползании. Простые прыжки. Упражнения в равновесии
	<b>Раздел 9.</b> 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.
<b>6 семестр</b>		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<b>Раздел 10.</b> Обучения двигательным действиям танцевальной направленности	Обучение движений танцев: Латино-аэробика, Фанк-аэробика, Хип-хоп аэробика, Рок-н-ролл аэробика, Беллиданс (танец живота), Стрип-дэнс, стрип-пластика, Обучение движений из аргентинского танго. Упражнения из йоги, стрейчинга, пилатеса, Подбор музыкального сопровождения для занятий танцевальной направленности. Определение понятий темп и такт музыки и их применение в занятии танцевальной направленности.
	<b>Раздел 11.</b> Обучения танцевальным шагам различных направлений	Обучение технике базовых шагов в быстром и медленном темпе Обучение связка Выполнение связок в медленном и быстром темпе Подбор связок самостоятельно
<b>7 семестр</b>		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<b>Раздел 12.</b> Стретчинг и релаксация на занятиях 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
	<b>Раздел 13.</b> 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/ПНП)
2 семестр					
1	Тема 1. Пешеходный туризм	2	1. Требования к уровню подготовленности 2. Требования к организации похода 3. Обучение навыкам пешего туризма		
	Тема 2. Водный туризм	2	1. Требования к уровню подготовленности 2. Требования к организации похода 3. Обучение навыкам водного туризма		
	Тема 3. Горный туризм	2	1. Требования к уровню подготовленности 2. Требования к организации похода 3. Обучение навыкам горного туризма		
		2	1. Требования к уровню подготовленности 2. Требования к организации похода 3. Обучение навыкам горного туризма		

2	Тема 1. Туристические снаряжения	2	1. Характеристика туристических снаряжений 2. Предметы личной гигиены в походе 3. Укладка туристических снаряжений		
	Тема 2. Выбор маршрутов	2	1. Виды маршрутов 2. Влияние выбора маршрутов 3. Характеристика туристических маршрутов		
	Тема 3. Обучение туристическим навыкам	2	1. Обучение технике чтения карты 2. Обучение технике вязания узлов 3. Обучение технике обращения с туристическим инвентарем		
3	Тема 1 Обучение технике чтения карты	2	1. Топографические обозначения 2. Масштаб карты		
	Тема 2. Обучение технике ориентирования по природным признакам	2	1. Анализ природных показателей 2. Основные ориентиры в природной среде		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>26</b>			
<b>3 семестр</b>					
4	Тема 1. Основные понятия оздоровительного туризма	2	1. Виды оздоровительного туризма 2. Основные требования оздоровительного туризма		
		2	1. Виды оздоровительного туризма 2. Основные требования оздоровительного туризма		
	Тема 1. Основные понятия	2	1.Характеристика типов оздоровительного туризма		

	оздоровительного туризма	2	1. Характеристика типов оздоровительного туризма		
5	Тема 1. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		ПНП
	Тема 2. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности		
		2	1. Бег по пересеченной местности 2. Комбинированный бег		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>18</b>			<b>2</b>
4 семестр					
6	Тема 1. Сюжетные Тема 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям игры	2	1. Техника гимнастических упражнений.		
		2	Специфические особенности работы двигательного аппарата в овладении гимнастическими упражнениями. Основы обучения гимнастическим упражнениям.		
	Тема 2. Обучение статическим и динамическим гимнастическим упражнениям	2	Обучение технике акробатических упражнений.		
		2	Обучение технике упражнениям с предметами		
	Тема 3. Совершенствование техники гимнастических упражнений исполнения упражнения	2	Виды страховки и физической помощи при выполнении гимнастических упражнений. Обучение студентов приемам страховки и помощи.		
		2	Виды страховки и физической помощи при выполнении гимнастических упражнений. Обучение студентов приемам страховки и помощи.		
7	Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов, на	2	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с партнером.		

	гимнастической стенке и у стенки; на гимнастической скамейке и со скамейкой.		3.Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. 4.Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.		
		2	1.Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 2.Общеразвивающие упражнения с гантелями; с гимнастическими палками; с набивным мячом.		
		2	Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов		
	<b>Тема 2.</b> Обучение основным акробатическим упражнениям: акробатические прыжки, групповые упражнения, перекаты, кувырки, перевороты, стойки, мост.	2	1. Характеристика и назначение акробатических упражнений. 2. Три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. 3. Акробатические хваты.		
		2	1. Обучение основным акробатическим упражнениям. 2. Перевороты: в сторону. 3. Стойки: на лопатках.		
		2	1. Обучение основным акробатическим упражнениям. 2. Перевороты: в сторону. 3. Стойки: на лопатках.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>28</b>			
<b>5 семестр</b>					
8	<b>Тема 1.</b> Прикладные упражнения. Ходьба. Бег. Лазание: по гимнастической лестнице, по канату; по	2	1. Лазание по гимнастической лестнице. 2. Лазание по гимнастической скамейке.		
		2	Игры в которых используется прикладные упражнения гимнастики		

	гимнастической стенке; по гимнастической скамейке. Метание и ловля.				
	<b>Тема 1.</b> Прикладные упражнения. Ходьба. Бег. Лазание: по гимнастической лестнице, по канату; по гимнастической стенке; по гимнастической скамейке. Метание и ловля.	2	1. Упражнения в метании и ловле. 2. Упражнения в поднимании и переносе груза.		
		2	1. Упражнения в переползании. 2. Простые прыжки. 3. Упражнения в равновесии		
9	1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег		
		2	1. Бег по пересеченной местности		
	2. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
	3. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>20</b>			<b>2</b>
<b>6 семестр</b>					
10	<b>Тема 1.</b> Обучение двигательным действиям танцевальной направленности в быстром темпе	2	Обучение движений танцев: Латино-аэробика, Фанк-аэробика, Хип-хоп аэробика, Рок-н-ролл аэробика, Беллиданс (танец живота)		
	<b>Тема 2.</b> Обучение двигательным действиям танцевальной направленности в умеренном темпе	2	Обучение движений из аргентинского танго. Упражнения из йоги, стрейчинга, пилатеса,		
	<b>Тема 3.</b>	2	Подбор музыкального		

	Музыкально-двигательная подготовка.		сопровождения для занятий танцевальной направленности. Определение понятий темп и такт музыки и их применение в занятии танцевальной направленности.		
11	<b>Тема 1.</b> Обучение технике базовых шагов	2	Обучение технике базовых шагов в быстром и медленном темпе		ППП
	<b>Тема 2.</b> Обучение технике связки шагов	2	Обучение связкам. Выполнение связок в медленном и быстром темпе Подбор связок самостоятельно		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>14</b>			<b>2</b>
<b>7 семестр</b>					
10	<b>Тема 1.</b> Обучение стретчинговым упражнениям на занятиях танцевальной направленности	4	Методика обучения упражнениям стретчинга: статический стретчинг, динамический стретчинг.		
		2	Последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания.		
	<b>Тема 2.</b> Обучение упражнениям на релаксацию	2	Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. Дыхательные упражнения направленные на релаксацию		
11	1. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
	2. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
<b>Итого за 7 семестр</b>		<b>12</b>			
<b>Всего часов</b>		<b>118</b>			<b>6</b>

### 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. Виды туризма	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	10	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 2. Организация туристических походов	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	24	
Раздел 3. Обучение основам ориентирования на местности.	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12	
<b>Итого за 2 семестр</b>			46	
Раздел 4. Оздоровительный туризм	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	30	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 5. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	24	
<b>Итого за 3 семестр</b>			54	
Раздел 6 Основы обучения гимнастическим упражнениям	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 7. Общеразвивающие упражнения и акробатика	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22	
<b>Итого за 4 семестр</b>			44	
Раздел 8. Прикладные гимнастические упражнения	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	10	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 9. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	10	
<b>Итого за 5 семестр</b>			20	
Раздел 10. Обучения двигательным действиям танцевальной направленности	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3

Раздел 11. Обучения танцевальным шагам различных направлений	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	10	
<b>Итого за 6 семестр</b>			22	
Раздел 12. Стретчинг и релаксация на занятиях танцевальной направленности	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 13. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12	
Итого за 7 семестр			24	
<b>Всего часов</b>			<b>210</b>	

## 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, И ук 7.3	2-7	промежуточный

### 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** Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек.	Называет основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Перечисляет отрицательные последствия вредных привычек.	собеседование	собеседование
Умеет	Определяет индивидуальный уровень	Выполняет требования физической	демонстрация	демонстрация

	развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья	подготовленности Определяет индивидуальный прирост результатов. Оценки показателей здоровья	практических навыков	практических навыков
Владеет навыком	Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	Выполняет технические действия по пройденным видам программы.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

**Индикатор И ук 7.2** Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
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	собеседование
Умеет	Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений.	Составляет комплекс упражнений с инвентарем и без, направленный на развитие координации движений.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности медицинской сестры (брата)	Использует самовнушение и самоконтроль, направленные на самосовершенствование и самовоспитание посредством занятий физической культурой.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

**Индикатор И ук 7.3** Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства и методы восстановления	Перечисляет методы контроля и самоконтроля за	собеседование	собеседование

	работоспособности организма человека	функциональным состоянием организма.		
Умеет	Применять современные средства и методы релаксации.	Составляет комплекс релаксационной гимнастики.	собеседование	собеседование
Владеет навыком	Выполнения простейших приёмов релаксации.	Выполняет с группой студентов комплекс релаксационной гимнастики.	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 быденно-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 защите реферативной работы.

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

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

36. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
37. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.
38. Допинг и допинг-контроль в спорте.

**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.

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**

<b>Печатные издания</b>	<b>Электронные издания</b>
	<p>1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</a></p> <p>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: <a href="https://e.lanbook.com/book/51916">https://e.lanbook.com/book/51916</a>.</p> <p>3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</a></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. - <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</a></p>

#### **8.2 Дополнительная литература**

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, И. В. Ерёмин, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2012. – 69 с.</p> <p>2. 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 : <a href="http://www.knigafund.ru/books/182354">http://www.knigafund.ru/books/182354</a></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: <a href="https://e.lanbook.com/book/4106">https://e.lanbook.com/book/4106</a></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: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</a></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: <a href="http://www.knigafund.ru/books/184702">http://www.knigafund.ru/books/184702</a></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: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html</a></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. Библиотека международной спортивной информации: <http://www.bmsi.ru>
4. [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html](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](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

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1	SQL server	№170/ЗК от 31,08,2020
2	Traffic inspector	№169/ЗК от 31,08,2020
5	Adobe After Effects	№175.ЗК от 03,09,2020
6	Adobe Illustrator	№175.ЗК от 03,09,2020
7	Adobe InDesign	№175.ЗК от 03,09,2020
8	Adobe Lightroom	№175.ЗК от 03,09,2020
9	Adobe Premiere pro	№175.ЗК от 03,09,2020
10	Adobe CorelDRAW	№175.ЗК от 03,09,2020
11	Adobe Acrobat Pro	№175.ЗК от 03,09,2020

12	Среда Электронного обучения ЗКЛ Русский MOODLE	бесплатное
----	---	------------

Установленное на ПК

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1	kaspersky endpoint security	№173/ЭТ от 09,07,2019
2	Пакет ПО Microsoft	№187/ЭТ от 19,07,2019
3	Архиватор 7 zip	бесплатное
4	Adobe Acrobat reader	бесплатное
5	VLC медиаплеер	бесплатное

**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 Moodle LMS, 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.