

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Б1.О.29 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело
Направленность (специализация)	Медико-организационная деятельность медицинской сестры (брата)
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2021
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, 2021 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
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 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
И ук 7.2 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

	Итого за 3 семестр		18					54	
4	Раздел 6. Обучение играм, направленным на установление психологического контакта.		12					22	
	Раздел 7. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой		12					22	
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 4 семестр		28					44	
5	Раздел 8. Подвижные игры с элементами спортивных игр		8					10	
	Раздел 9. Развитие физических качеств		8					10	
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 5 семестр		20					20	
6	Раздел 10. Обучение технике аэробных упражнений		6					12	
	Раздел 11. Обучение технике упражнений стато-динамического характера		4					10	
	Сдача контрольных нормативов		4						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 6 семестр		14					22	
7	Раздел 12. Оздоровительная аэробика		8					12	
	Раздел 13. Развитие физических качеств		2					12	
	Сдача контрольных нормативов		2						
	Итого за 7 семестр		12					24	
	Итого по дисциплине:		118					210	
	Часов 328		118				210		
	Объём		0 час/ 0%				0 час/ 0%		

	профессиональной практической подготовки		
	Объём профессионально направленной подготовки	6 час / 6,9 %	0 час/ 0%

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 И ук 7.2 И ук 7.3	Раздел 1. Обучение 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. Обучение технике прыжков в легкой атлетике	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. Обучение технике метания в легкой атлетике	Обучение технике фаз финального усилия, разбега, торможения после броска и держания снаряда Обучение технике фаз финального усилия, торможения после броска и держания снаряда
3 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	Раздел 4. Развитие физических качеств с помощью	Бег на короткие дистанции и эстафетный бег Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности

	легкоатлетическим упражнениям	
	Раздел 5. Оздоровительная легкая атлетика	Бег по пересеченной местности и комбинированный бег Терренкур и скандинавская ходьба
4 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	Раздел 6. Обучение играм, направленным на установление психологического контакта.	Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр. Обучение играм различной направленности. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой. Игры для повышения уровня физической подготовленности. Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой, направленные на повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений
	Раздел 7. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой	Игры для повышения уровня физической подготовленности. Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой, направленные на повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений.
5 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	Раздел 8. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Обучение играм с элементами баскетбола Обучение играм с элементами волейбола
	Раздел 9. 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.
6 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	Раздел 10. Обучение технике аэробных упражнений	Базовые элементы содержат большое количество упражнений прыжкового характера, многообразие скачков. По мере усвоения упражнений усложняются упражнения и увеличивается темп выполнения. Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой. Определение понятий темп и такт музыки и их

		<p>применение в аэробике.</p> <p>Обучение групповым упражнениям в малых группах (тройки, четверки, шестерки). Обучение упражнений в больших группах</p>
	<p>Раздел 11. Обучение технике упражнений статодинамического характера</p>	<p>Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений</p> <p>Стречинговые упражнения силовой направленности.</p> <p>Стречинговые упражнения со степ-платформами</p>
7 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3	<p>Раздел 12. Оздоровительная аэробика</p>	<p>Обучение упражнениям со скакалкой.</p> <p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой.</p> <p>Обучение упражнениям с обручем.</p> <p>Обучение упражнениям с мячом.</p> <p>Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. Дыхательные упражнения</p>
	<p>Раздел 13. Развитие физических качеств</p>	<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>

5.2. 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. Обучение технике бега на средние дистанции	2	1. Обучение технике бега по дистанции 2. Обучение технике бега по повороту 3. Обучение технике старта 4. Обучение технике финиширования		
	Тема 2. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	1. Обучение технике бега по дистанции 2. Обучение технике бега по повороту 3. Обучение технике старта 4. Обучение технике финиширования		
	Тема 3. Обучение технике эстафетного бега	2	1. Обучение технике держания эстафетной палочки 2. Обучение технике передачи эстафетной палочки 3. Подвижные игры с эстафетной палочкой		
		2	1. Обучение технике держания эстафетной палочки 2. Обучение технике передачи эстафетной палочки 3. Подвижные игры с эстафетной палочкой		
2	Тема 1. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	2	1. Обучение технике фазы полета 2. Обучение технике фазы разбега 3. Обучение технике фазы приземления 4. Обучение технике фазы отталкивания		
	Тема 2. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание»	2	1. Обучение технике фазы полета 2. Обучение технике фазы разбега 3. Обучение технике фазы приземления 4. Обучение технике фазы отталкивания		
	Тема 3. Обучение технике прыжков с места	2	1. Обучение технике прыжков в длину с места 2. Обучение технике тройных прыжков 3. Обучение технике десятичных прыжков		

3	Тема 1. Обучение технике метания малого мяча на дальность	2	1. Обучение технике фазы финального усилия 2. Обучение технике фазы разбега 3. Обучение технике фазы торможения после броска 4. Обучение технике фазы держания снаряда		
	Тема 2. Обучение технике метания малого мяча в цель	2	1. Обучение технике фазы финального усилия 2. Обучение технике фазы торможения после броска		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
	Итого за 2 семестр	26			
3 семестр					
4	Тема 1. Развитие скоростных качеств	2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике эстафетный бег		
		2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике эстафетный бег		
	Тема 1. Развитие скоростных качеств	2	1. Обучение технике челночного бега 2. Упражнения из различных исходных положений 3. Подвижные игры		
		2	1. Обучение технике челночного бега 2. Упражнения из различных исходных положений 3. Подвижные игры		
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.			
Итого за 3 семестр		18			2	
4 семестр						
6	Тема 1. Сюжетные подвижные игры	2	Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр.			
		2	Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр.			
	Тема 2. Ритмопластики, игротерапии	2	Обучение играм различной направленности. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой.			
		2	Обучение играм различной направленности. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой.			
		2	Обучение играм различной направленности. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой.			
		2	Обучение играм различной направленности. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой.			
	7	Тема 1. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой	2	Игры для повышения уровня физической подготовленности.		
			2	Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой.		
2			Игры направленные на повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений.			
2			Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой, направленные на			

			повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений.		
		2	Игры для повышения уровня физической подготовленности. Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой, направленные на повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений.		
		2	Игры для повышения уровня физической подготовленности. Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой, направленные на повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 4 семестр		28			
5 семестр					
8	Тема 1. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств.		
		2	1. Радиальный баскетбол. 2. Эстафеты.		
	Тема 1. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств.		
		2	1. Радиальный баскетбол.		
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	2	Контрольные упражнения,		

	нормативов		нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 5 семестр		20			2
6 семестр					
10	Тема 1. Обучение технике базовых элементов аэробных упражнений	2	Обучение технике <ul style="list-style-type: none"> • базовых шагов и связок; • базовых поворотов. 		
	Тема 2. Хореографическая подготовка	2	Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой. Определение понятий темп и такт музыки и их применение в аэробике.		
	Тема 3. Обучение групповым упражнениям в аэробике	2	1. Обучение групповым упражнениям в малых группах (тройки, четверки, шестерки) 2. Обучение упражнений в больших группах		
11	Тема 1. Обучение танцевально комбинированным аэробным шагам динамического характера	2	Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений		ПНП
	Тема 2. Обучение технике стретчинговых упражнений	2	1. Стречинговые упражнения силовой направленности. 2. Стречинговые упражнения со степ-платформами		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 6 семестр		14			2
7 семестр					
10	Тема 1. Обучение упражнениям с предметами в аэробике	2	1. Обучение упражнениям со скакалкой. 2. Обучение упражнениям с гимнастической палкой.		
		2	1. Обучение упражнениям с обручем. 2. Обучение упражнениям с мячом.		
		2	Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. Дыхательные упражнения		
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.		
Итого за 7 семестр		12			
Всего часов		118			6

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 бега и ходьбы	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 2. Обучение технике прыжков в легкой атлетике	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	24	
Итого за 2 семестр			46	
Раздел 4. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	30	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 5. Оздоровительная легкая атлетика	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	24	
Итого за 3 семестр			54	
Раздел 6. Обучение играм, направленным на установление психологического контакта.	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 7. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22	
Итого за 4 семестр			44	

Раздел 8. Подвижные игры с элементами спортивных игр	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	
Итого за 5 семестр			20	
Раздел 10. Обучение технике аэробных упражнений	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 11. Обучение технике упражнений статодинамического характера	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	10	
Итого за 6 семестр			22	
Раздел 12. Оздоровительная аэробика	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	
Всего часов			210	

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 развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья	Выполняет требования физической подготовленности Определяет индивидуальный прирост результатов. Оценки показателей здоровья	демонстрация практических навыков	демонстрация 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 работоспособности организма человека	Перечисляет методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.	собеседование	собеседование
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 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»

Балл	Оценка	Уровень
------	--------	---------

		<i>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. 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

Печатные издания	Электронные издания
	<ol style="list-style-type: none"> 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] /

	<p>Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. -</p> <p>http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</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 : 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 студентов 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
- Библиотека международной спортивной информации: <http://www.bmsi.ru>
- http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
- 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

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

IS: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, 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.