

**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 2
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 бега и ходьбы		8						14
	Раздел 2. Обучение технике прыжков в легкой атлетике		6						14
	Раздел 3. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений		8						16
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		28						44
3	Раздел 1. Обучение играм, направленным на установление психологического контакта.		14						18
	Раздел 2. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой		16						18
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		36						36
4	Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр		10						22
	Раздел 4. Развитие физических качеств		12						22
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 4 семестр		28						44
5	Раздел 1. Обучение		12						22

	технике аэробных упражнений							
	Раздел 2. Обучение технике упражнений стато-динамического характера	10						22
	Сдача контрольных нормативов	6						
	Промежуточная аттестация: зачет							
	Итого за 5 семестр	28						44
6	Раздел 3. Оздоровительная аэробика	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 /34,32 %					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 И _{УК} 7.2	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, десятитерных прыжков.
	Раздел 3. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетически х упражнений	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 Пропаганда здорового образа жизни.
3 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 1. 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 количества повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений
	Раздел 2. 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 количества повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений. Пропаганда здорового образа жизни.
4 семестр		
И ук 7.1	Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Обучение играм с элементами баскетбола Обучение играм с элементами волейбола
	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 семестр		

И ук 7.1	Раздел 1. 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 применение в аэробике. Обучение групповым упражнениям в малых группах (тройки, четверки, шестерки). Обучение упражнений в больших группах.
	Раздел 2. Обучение технике упражнений статодинамического характера	Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений Стрейчинговые упражнения силовой направленности. Стрейчинговые упражнения со степ-платформами
6 семестр		
И ук 7.1	Раздел 3. Оздоровительная аэробика	Обучение упражнениям со скакалкой. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Обучение упражнениям с обручем. Обучение упражнениям с мячом. Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. Дыхательные упражнения
	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 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		ПНП
	Тема 4. Обучение технике спортивной ходьбы	2	1. Обучение технике работы ног 2. Обучение технике работы рук 3. Обучение технике работы таза		
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 десятирных прыжков		
3	Тема 1. Развитие скоростных качеств	2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции 2. Обучение технике эстафетный бег		ПНП
		2	1. Развитие быстроты по средствам подвижных игр. 2. Развитие быстроты по средством соревновательного		ПНП

			метода.		
	Тема 2. Развитие координационных способностей	2	1. Обучение технике челночного бега 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
		2	1. Подвижные/спортивные игры 2. Пропаганда здорового образа жизни.		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. Сюжетные подвижные игры	2	1. Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр.		ПНП
		2	1. Народные игры. 2. Эстафеты.		
		2	1. Общеразвивающие игры с предметами.		ПНП
	Тема 2. Ритмопластики, игротерапии	2	1. Обучение играм различной направленности. 2. Самостоятельный подбор игр с сюжетной постановкой.		ПНП
		2	1. Обучение танцевально – ритмической гимнастике. 2. Обучение игровому стретчингу.		ПНП
		2	1. Разучивание танцевальных элементов (марш, полька, русский танец, вальс)		ПНП
		2	1. Обучение сложных перестроений в парах .2. Обучение синхронному исполнению в парных упражнениях.		
2	Тема 1. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой	2	1. Игры для повышения уровня физической подготовленности. 2. Пропаганда здорового образа жизни.		ПНП

		2	1. Игры с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой, направленные на повышение двигательной активности, в зависимости от количество повторений, амплитуда движений, способ выполнения движений 2. Обучение правилам подвижных игр.		ПНП
		2	1. Игры для развития силы тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой .		
		2	2. Игры для развития быстроты тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой.		ПНП
		2	1. Игры для развития специальной выносливости тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой.		ПНП
		2	2. Игры для активизации внимания и повышения эмоционального состояния тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой.		
		2	1. Игры для развития ловкости. тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой.		
		2	1. Игры на развитие гибкости и внимания.		
	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. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол. 3. Эстафеты.		
	Тема 2. Подвижные игры с элементами волейбола	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Волейбол сидя. 3. Эстафеты		

		2	1. Волейбол сидя. 2. Эстафеты.		
		2	1.Двухсторонняя игра с отработкой верхнего приёма и передач. 2.Двухсторонняя игра с отработкой нижнего приёма передач.		
		2	1.Встречные эстафеты с элементами волейбола.		
4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности		
		2	1.Специально беговые упражнения для развития выносливости. 2.Пропаганда здорового образа жизни.		ПНП
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
		2	1.Барьерный бег на короткие дистанции. 2.Переменный бег. 3.Ускорение с низкого старта.		
	Тема 3. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		
		2	1.Эстафетный бег.		
	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. Обучение технике базовых элементов аэробных упражнений	2	Обучение технике 1. базовых шагов и связок; 2. базовых поворотов.		
		2	Обучение технике 1. Базовых шагов на степе. 2.Базовых связок и повлротов.		
	Тема 2. Хореографическая подготовка	2	1. Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой. 2. Определение понятий темп и такт музыки и их применение в аэробике.		ПНП

	Тема 3. Обучение групповым упражнениям в аэробике	2	1. Обучение групповым упражнениям в малых группах (тройки, четверки, шестерки) 2. Обучение упражнений в больших группах.		ПНП
		2	Общеразвивающие упражнения без предмета.		ПНП
		2	Строевые упражнения с элементами аэробики.		
2	Тема 1. Обучение танцевально-комбинационным аэробным шагам динамического характера	2	1. Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений		
		2	1.Общеразвивающие упражнения с предметами.		
	Тема 2. Обучение технике стретчинговых упражнений	2	1. Стретчинговые упражнения силовой направленности. 2. Стретчинговые упражнения со степ-платформами		ПНП
		2	1.Стрейчинговые упражнения для развития гибкости .		ПНП
		2	1.Стрейчинговые упражнения в движениях.		
	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. Обучение упражнениям с предметами в аэробике	2	1. Обучение упражнениям со скакалкой. 2. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. 3. Обучение упражнениям с обручем. 4. Обучение упражнениям с мячом. 5. Упражнения на развитие мелкой моторики рук		ПНП
	Тема 2. Оздоровительная аэробика с элементами йоги и гимнастики ушу	2	1. Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие мелкой моторики рук		ПНП

4	Тема 1. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
	Тема 2. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		
	Тема 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			
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 бега и ходьбы	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	14/10	И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2
Раздел 2. Обучение технике прыжков в легкой атлетике	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	14/10	
Раздел 3. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	16/-	
Итого за 2 семестр			44	
Раздел 1. Обучение играм, направленным на установление психологического контакта.	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2
Раздел 2. Методика и организация подвижных игр с тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузкой	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	
Итого за 3 семестр			36	

Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И ук 7.1
Раздел 4. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22/-	
Итого за 4 семестр			44	
Раздел1. Обучение технике аэробных упражнений	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И ук 7.1
Раздел 2. Обучение технике упражнений стато-динамического характера	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22/-	
Итого за 5 семестр			44	
Раздел 3. Оздоровительная аэробика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	14/10	И ук 7.1
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 ук7.1, И ук7.2	2-6	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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий	Промежуто

			контроль	чная 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
<p>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.</p>	<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: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</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: https://e.lanbook.com/book/51916.</p> <p>3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</p> <p>4. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</p>

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. 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:</p>

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html

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 Русский MOODLE	Бесплатное 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 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.