

**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 3
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. Оздоровительный туризм		10					22	
	Раздел 2. Развитие физических качеств		8					22	
	Раздел 3. Обучение основам ориентирования на местности.		4						
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		28					44	
3	Раздел 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям		14					18	
	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения и акробатика		16					18	
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		36					36	
4	Раздел 3. Прикладные гимнастические упражнения		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. Обучения двигательным действиям танцевальной направленности		12					22	
	Раздел 2. Обучения танцевальным шагам различных направлений		10					22	
	Сдача контрольных		6						

	нормативов								
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 5 семестр	28						44	
6	Раздел 3. Стретчинг и релаксация на занятиях танцевальной направленности	4						14	
	Раздел 4. Развитие физических качеств	6						12	
	Сдача контрольных нормативов	4							
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 6 семестр	14						26	
	Итого по дисциплине:	134						194	
	Часов 328	134				194			
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%				0 час/ 0%			
	Объём профессионально направленной подготовки	48 час /35,82 %				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. Оздоровительный туризм	Виды оздоровительного туризма Основные требования оздоровительного туризма Характеристика типов оздоровительного туризма Пропаганда здорового образа жизни.
	Раздел 2. 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
	Раздел 3. Обучение основам ориентирования на местности.	Топографические обозначения Масштаб карты Анализ природных показателей Основные ориентиры в природной среде
3 семестр		
И _{ук} 7.1	Раздел 1. Основы обучения	Техника гимнастических упражнений. Специфические особенности работы двигательного

	гимнастическим упражнениям	аппарата в овладении гимнастическими упражнениями. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Обучение технике акробатических упражнений. Обучение технике упражнениями с предметами Виды страховки и физической помощи при выполнении гимнастических упражнений. Обучение студентов приемам страховки и помощи.
	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения и акробатика	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с партнером. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с гантелями; с гимнастическими палками; с набивным мячом. Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов Характеристика и назначение акробатических упражнений. Три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. Акробатические хваты. Обучение основным акробатическим упражнениям. Перевороты: в сторону. Стойки: на лопатках.
4 семестр		
И _{ук} 7.1	Раздел 3. Прикладные гимнастические упражнения	Лазание по гимнастической лестнице. Лазание по гимнастической скамейке. Игровое проектирование с помощью методов и приемов, лазания по гимнастической лестнице Упражнения в метании и ловле. Упражнения в поднимании и переносе груза. Упражнения в переползании. Простые прыжки. Упражнения в равновесии
	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. Обучения двигательным действиям танцевальной направленности	Обучение движений танцев: Латино-аэробика, Фанк-аэробика, Хип-хоп аэробика, Рок-н-ролл аэробика. 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.
	Раздел 2. 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
6 семестр		
И ук 7.1	Раздел 3. 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
	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/ПНП)
1	Тема 1. Основные понятия оздоровительного туризма	2	1. Виды оздоровительного туризма. 2. Основные требования оздоровительного туризма. 3. Климатотерапия как способ оздоровления.		ПНП

		2	1. Особенности организации оздоровительного туризма 2. Особенности организации оздоровительного туризма		
		2	1. Анализ организации оздоровительного туризма на отечественных и мировых курортах 2. Культурно-досуговая деятельность – важная составляющая отдыха		ПНП
		2	1. Лечебно оздоровительный туризм. 2. Структура лечебно-оздоровительного туризма		ПНП
	Тема 2. Характеристика типов оздоровительного туризма	2	1. Характеристика типов оздоровительного туризма 2. Пропаганда здорового образа жизни.		ПНП
2	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности		
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
	Тема 3. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		
	Тема 4. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		
3	Тема 1 Обучение технике чтения карты	2	1. Топографические обозначения 2. Масштаб карты		
	Тема 2. Обучение ориентирования по природным признакам	2	1. Анализ природных показателей 2. Основные ориентиры в природной среде		
	Сдача контрольных нормативов	2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП		
		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП		
Итого за 2 семестр		28			

1	Тема 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям	2	1.Техника гимнастических упражнений. 2.Специфические особенности работы двигательного аппарата в овладении гимнастическими упражнениями.		ПНП	
		2	1.Основы обучения гимнастическим упражнениям. 2. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах .		ПНП	
	Тема 2. Обучение статическим и динамическим гимнастическим упражнениям	2	1. Обучение технике акробатических упражнений. 2. Обучение технике упражнениями с предметами		ПНП	
		2	1. Обучение вольным упражнениям. 2.Обучение упражнениям художественной и ритмической гимнастики			
	Тема 3. Совершенствование техники гимнастических упражнений	2	1. Виды страховки и физической помощи при выполнении гимнастических упражнений. 2. Обучение студентов приемам страховки и помощи.			
		2	1. Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования 2. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования.		ПНП	
		2	1. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом. Группы травматичности. 2. Причины травматизма и меры их предупреждения			
	2	Тема 1. Общеразвивающие упражнения без предметов, на гимнастической стенке и у стенки; на гимнастической скамейке и со	2	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с партнером.		ПНП
			2	1.Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. 2.Общеразвивающие		ПНП

	скамейкой.		упражнения на гимнастической стенке.		
	Тема 2. Общеразвивающие упражнения с гантелями; с набивными мячами; с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами	2	1.Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 2.Общеразвивающие упражнения с гантелями; с гимнастическими палками; с набивным мячом.		ПНП
		2	1.Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов. 2. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями с использованием инвентаря.		ПНП
		2	1. Особенности проведения ОРУ с использованием спортивного инвентаря. 2. Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям.		ПНП
	Тема 3. 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.		ПНП
		2	1.Акробатические хваты. 2.Обучение основным акробатическим упражнениям.		
		2	1.Обучение переворотам: в сторону. 2.Обучение Стойки: на лопатках.		
	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. Прикладные	2	1. Лазание по гимнастической лестнице.		

	упражнения. Ходьба. Бег. Лазание: по гимнастической лестнице, по гимнастической стенке; по гимнастической скамейке. Метание и ловля.		2. Лазание по гимнастической скамейке.		
		2	1.Игры в которыхиспользуется прикладные упражнения гимнастики . 2.Обучение равновесиям.		
		2	1.Обучение метанию в цель . 2.Метание на дальность.		
		2	1.Подбрасывание и ловля . 2.Перебрасывание и ловля.		
	Тема 2. Прикладные упражнения. Поднимание и перенос груза. Переползание. Простые прыжки. Упражнения в равновесии	2	1.Упражнения в поднимании и переносе груза. 2.Простые прыжки.		
4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности		
		2	1.Круговая тренировка с элементами легкоатлетических упражнений. 2.Интенсивная ходьба .		
		2	1.Прыжки на скакалке на время. 2.интервальный бег на отрезках 4по 200.		
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
		2	1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях . 2.Обучение имитационным упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения в беге на короткие дистанции.		
	Тема 3. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		

Итого за 4 семестр		28				
1	Тема 1. Обучение двигательным действиям танцевальной направленности в быстром темпе	2	1. Обучение движений танцев: Латино-аэробика, Фанк-аэробика, Хип-хоп аэробика, Рок-н-ролл аэробика.			
		2	1. Обучение подводящим упражнения в аэробике . 2.Обучение имитационным упражнениям в аэробике.		ПНП	
		2	1. Игровой метод как средство развития двигательных координаций в танцах. 2. Особенности технической подготовки танцоров.		ПНП	
		2	1. Особенности физической подготовки в спортивных танцах. 2. Специально-двигательная подготовка.		ПНП	
	Тема 2. Обучение двигательным действиям танцевальной направленности в умеренном темпе	2	1. Упражнения из йоги, стрейчинга, пилатеса, 2. Определение понятий темп и такт музыки и их применение в занятии танцевальной направленности.		ПНП	
		2	1.Значение тактической подготовки в спортивных танцах. 2.Обучение движениям на вестибулярный аппарат.			
	2	Тема 1. Обучение технике базовых шагов в аэробике	2	1. Обучение технике базовых шагов в быстром и медленном темпе. 2. Обучение технике базовых шагов в среднем и быстром темпе.		ПНП
			2	1. Обучить базовым шагам степ-аэробики и комбинациям изученных шагов. 2. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения.		ПНП
2			1. Обучить навыкам основных видов движений: ходьбы, прыжков, статического равновесия. 2. Общеразвивающие упражнения(стрейчинг).		ПНП	

	Тема 2. Обучение технике связки шагов в аэробике	2	1. Обучение связкам. Выполнение связок в медленном и быстром темпе 2. Подбор связок самостоятельно		
		2	1.Обучение движений без смены ноги в аэробике. 2.Обучение базовым передвижением с подключением рук.		
	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 стретчинговым упражнениям на занятиях танцевальной направленности	2	1. Методика обучения упражнениям стретчинга: статический стретчинг, динамический стретчинг, последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания.		ПНП
	Тема 2. Обучение упражнениям на релаксацию	2	1. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. 2. Дыхательные упражнения, направленные на релаксацию. 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			48

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. Оздоровительный туризм	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2
Раздел 2. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22/-	
Итого за 2 семестр			44	
Раздел 1. Основы обучения гимнастическим упражнениям	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	И _{ук} 7.1
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения и акробатика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	
Итого за 3 семестр			36	
Раздел 3. Прикладные гимнастические упражнения	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	
Раздел 1. Обучения двигательным действиям танцевальной направленности	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И _{ук} 7.1
Раздел 2. Обучения танцевальным шагам различных направлений	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	
Итого за 5 семестр			44	
Раздел 3. Стретчинг и релаксация на занятиях танцевальной направленности	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 ук 7.1, И ук 7.2	1	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК – 7

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

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

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

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

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

Описание шкал оценивания

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

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

35. Принципы здорового образа жизни.
36. Составляющие здорового образа жизни.

Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

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

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

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

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

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

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html 2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51916 . 3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html 4. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html

8.2 Дополнительная литература

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

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

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

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

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

Установленное на ПК

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

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

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

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

- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

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