

**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 1
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. Игровые виды двигательной рекреации.		6					22	
	Раздел 2. Танцевальные виды двигательной рекреации.		6					22	
	Раздел 3. Развитие физических качеств		10						
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		28					44	
3	Раздел 1. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе		14					18	
	Раздел 2. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе		16					18	
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		36					36	
4	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола		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 основным базовым силовым упражнениям		12					22	
	Раздел 2. Обучение силовым упражнениям без снарядов		10					22	
	Сдача контрольных		6						

	нормативов							
	Промежуточная аттестация: зачет							
	Итого за 5 семестр	28						44
6	Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика	4						12
	Раздел 4. Развитие физических качеств	6						14
	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	44 час /32,8 %			70 час/ 36,08 %			

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
И _{ук} 7.1	Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации	Игры с элементами коллективных противоборств. Радиальный баскетбол. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации. Средства игровой двигательной рекреации.
	Раздел 2. Танцевальные виды двигательной рекреации	Формы танцев Художественная гимнастика Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации. Средства танцевальной двигательной рекреации.
	Раздел 3. 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.
3 семестр		
И _{ук} 7.1	Раздел 1. Обучение игровым приемам	Обучение технике стойки баскетболистов в нападении. Обучение технике двушажного такта работы ног. Обучение технике ведения в нападении. Обучение

	в нападении в баскетболе	технике финтов в нападении. Обучение технике остановки прыжком. Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике ловли мяча. Обучение технике передачи мяча. Обучение технике бросков двумя руками от груди. Обучение технике передачи.
	Раздел 2. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе	Обучение технике стойки баскетболистов в защите. Обучение технике ведения в защите. Обучение технике финов в защите. Обучение технике остановки прыжком. Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике ловли мяча. Обучение технике передачи мяча. Обучение технике бросков двумя руками от груди. Обучение технике передачи.
4 семестр		
И ук 7.1	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры с элементами коллективных противоборств. Радиальный баскетбол. Эстафеты.
	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 основным базовым силовым упражнениям	Обучение технике упражнений с гантелями, упражнения с набивными мячами Обучение технике акробатических упражнений. Обучение технике упражнениями с предметами Гимнастические упражнения статического характера. Гимнастические упражнения динамического характера.
	Раздел 2. Обучение силовым упражнениям без снарядов	ОРУ на мышцы плечевого пояса. ОРУ на мышцы пресса. ОРУ на мышцы ног. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа.
6 семестр		
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика	Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов. Пропаганда здорового образа жизни.

	Раздел 4. Развитие физических качеств	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения.
--	---------------------------------------	---

5.2. Лекции

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	Тема 1. Виды игровой двигательной рекреации.	2	1.Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.		
	Тема 2. Методика проведения игровой двигательной рекреации	2	1. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации. 2. Средства игровой двигательной рекреации.		ПНП
		2	1.Эстафеты для развития ловкости. 2.Пропаганда здорового образа жизни.		ПНП
2	Тема 1. Виды танцевальной двигательной рекреации	2	1.Формы танцев 2. Художественная гимнастика		
	Тема 2. Методика проведения танцевальной двигательной рекреации	2	1. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.		
		2	1. Средства танцевальной двигательной рекреации.		ПНП
3	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый гладкий бег дистанция 1500 м 2. Бег по пересеченной местности		

		2	1.Кроссовый гладкий бег 3000м 2.Бег с препятствиями		
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Встречная эстафета		
		2	1.Обучение спринтерскому бегу с низкого старта 2.Обучение финишированию в спринтерском беге.		
	Тема 3. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП		
Итого за 2 семестр		28			
1	Тема 1. Обучение технике передвижения в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике стойки баскетболистов в нападении 2. Учебная игра		
		2	1. Обучение технике ведения в нападении 2. Обучение технике финтов в нападении		
	Тема 2. Обучение технике остановки в баскетболе	2	1. Обучение технике остановки прыжком 2. Обучение технике поворотов на месте		
		2	1.Обучение остановки нападающего. 2. Обучение технике остановки 2мя шагами.		
	Тема 3. Обучение технике броскам в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике ловли мяча 2. Обучение технике передачи мяча		
		2	1.Обучение технике бросков двумя руками от груди 2.Обучение технике передачи мяча одной рукой в пол.		
		2	1.Обучение технике передачи мяча из-за головы. 2.Обучение технике передачи мяча одной рукой в движении.		

2	Тема 1. Обучение технике передвижения в защите в баскетболе	2	1. Обучение технике стойки баскетболистов в защите 2. Обучение технике ведения в защите		
		2	1. Обучение технике финтов в защите		
	Тема 2. Обучение технике движения в баскетболе	2	1. Обучение технике остановки прыжком 2. Обучение технике поворотов на месте		
		2	1. Обучение ведения мяча в движении правой левой рукой. 2. Обучения ведения мяча два шага бросок в баскетбольное кольцо.		
	Тема 3. Обучение технике броскам в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике ловли мяча 2. Обучение технике передачи мяча		
		2	1. Обучение технике бросков двумя руками от груди 2. Обучение технике передачи		
		2	1. Обучение броску правой рукой. 2. Обучение броску левой рукой.		
		2	1. Обучение броску с выше трех очковой зоны. 2. Обучение штрафным броскам.		
	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 для совершенствования игровых приемов в нападении в баскетболе	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.		ПНП
		2	1. Встречные эстафеты с элементами баскетбола. 2. Эстафеты.		ПНП
	Тема 2. Подвижные игры для совершенствования	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.		

	игровых приемов в защите в баскетболе				
		2	1. Встречные эстафеты с элементами баскетбола. 2. Эстафеты.		ПНП
		2	1. Игры с передачей и ловлей баскетбольного мяча. 2. Игры с ведением мяча.		
4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег		
		4	3. Бег по пересеченной местности		
	Тема 2. Развитие координационных способностей	4	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
	Тема 3. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	6	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 4 семестр		28			
1	Тема 1. Обучение силовым элементам на тренажерах	4	Обучение технике основных упражнений: 1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 2. Приседание со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 4. Упражнения с набивными мячами		
	Тема 2. Обучение статическим и динамическим гимнастическим упражнениям	4	1. Обучение технике акробатических упражнений. 2. Обучение технике упражнениями с предметами		ПНП
	Тема 3. Обучение упражнениям с гантелями	4	1. Гимнастические упражнения с гантелями статического характера. 2. Гимнастические упражнения с гантелями динамического характера.		ПНП
2	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с весом собственного тела	2	1. ОРУ на мышцы плечевого пояса.		ПНП
		2	1. ОРУ на мышцы пресса.		ПНП
		2	1. ОРУ на мышцы ног. 2. ОРУ на мышцы кора		ПНП
	Тема 5. Общеразвивающие упражнения силовой	4	1. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа.		ПНП

	направленности из положения седа и из положения лежа		2. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 5 семестр		28			
6 семестр					
3	Тема 1. Основы проведения прикладной атлетической гимнастики	4	1. Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. 2. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза 3. Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов. 4. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. 5. Пропаганда здорового образа жизни.		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		ПНП
	Тема 3. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
	Сдача контрольных нормативов	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. Игровые виды двигательной рекреации.	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И _{УК} 7.1

Раздел 2. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	22/-	
Итого за 2 семестр			44	
Раздел 1. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	И ук 7.1
Раздел 2. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	
Итого за 3 семестр			36	
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола	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. Обучение основным базовым силовым упражнениям	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	И ук 7.1
Раздел 2. Обучение силовым упражнениям без снарядов	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	22/10	
Итого за 5 семестр			44	
Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	12/10	И ук 7.1 И ук 7.2
Раздел 4. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	14/-	
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 ук7.3	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

ИндикаторИ ук 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

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 применять методы и средства физической культуры для поддержания физического и психического здоровья с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Определяет наиболее эффективные средства и методы физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Оценка физической подготовленности на занятиях по физической культуре и спорту	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольного тестирования.	контрольные нормативы	контрольные нормативы

ИндикаторИ ук 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Здоровьесформирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.	Объясняет роль побудительных факторов, активизирующих физкультурно-спортивную деятельность.	собеседование	собеседование

Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Использует формы и методы пропаганды физической культуры и спорта с учетом возрастных, профессиональных и социальных особенностей различных групп населения.	собеседование	собеседование
Владеет навыком	Средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности в активном здоровом образе жизни.	Аргументировано и тактично пропагандирует физкультурно-массовые и спортивные мероприятия с целью формирования потребности в активном здоровом образе жизни.	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

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 3х10м. (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 релизОрёл	№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.