

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. проректора по учебной работе Н.А.И. Г.Ю. Нагорная
« 28 » 03 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образовательной программы специалитет

Специальность 33.05.01 Фармация

Направленность (профиль): Фармация

Форма обучения очная

Срок освоения ОП 5 лет

Институт Медицинский

Кафедра разработчик РПД Физическое воспитание

Выпускающая кафедра Фармакология

Начальник
учебно-методического управления

Семенова Л.У.

Семенова Л.У.

Директор института

Узденов М.Б.

Узденов М.Б.

И.о. зав. выпускающей кафедрой

Хубиев Ш.М.

Хубиев Ш.М.

г. Черкесск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
4.2. Содержание дисциплины	6
4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	6
4.2.2. Лекционный курс	7
4.2.3. Лабораторный практикум	7
4.2.4. Практические занятия	8
4.3. Самостоятельная работа обучающегося	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы, обучающихся по дисциплине	11
5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям	11
5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к лабораторным занятиям	11
5.3. Методические указания для подготовки обучающихся к практическим занятиям	11
5.4. Методические указания для подготовки обучающихся к самостоятельной работе	11
6. Образовательные технологии	13
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	14
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	14
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	15
7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение	15
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий	17
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся	17
8.3. Требования к специализированному оборудованию	17
9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
Приложение 1. Фонд оценочных средств	
Приложение 2. Аннотация дисциплины	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания обучающихся – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствование спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

2.1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули), имеет тесную связь с другими дисциплинами.

2.2. В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП.

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1	Физическая культура и спорт	Первая доврачебная помощь

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по специальности 31.05.01 Лечебное дело и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций
1	2	3	4
2.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИДУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов	
Аудиторная контактная работа (всего)	228	14	18	17,7	18	26	18	28	18	
В том числе:										
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	157,7	14	18	17,7	18	26	18	28	18	
Лабораторные работы (ЛР)										
Контактная внеаудиторная работа, в том числе:										
Групповые и индивидуальные консультации										
Самостоятельная работа обучающихся (СР) (всего)	97,6	3,7	17,7	16	17,7	17,7	17,7	15,7	21,7	
Работа с книжными и электронными источниками	29		4	4	4	4	4	4	5	
Подготовка к тестированию	29		4	4	4	4	4	4	5	
Реферат	29		4	4	4	4	4	2	5	
Промежуточная аттестация	46,6	3,7	5,7	4	5,7	5,7	5,7	5,7	6,7	
Промежуточная аттестация	Зачет (3) в том числе:	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Прием зач., час.	2,7	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	18	36	34	36	44	36	44	40
	зач. ед.									

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8
Семестр 1							
1.	Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания			8	2	10	Реферат, тестирование
2.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом			6	1,7	7,7	Реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация.					0,3	Зачет
Итого в 1 семестре				14	3,7	18	
Семестр 2							
3	Раздел 2. Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля			18	17,7	35,7	Реферат, тестирование
4	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
Итого в 2 семестре				18	17,7	36	
Семестр 3							
1	Раздел 3. Лечебная физическая культура и ее разновидности			10	8	18	Реферат, тестирование
2	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений			7,7	8	15,7	Реферат, тестирование зачет
	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
Итого в 3 семестре				17,7	16	34	
Семестр 4							

3	Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			18	17,7	35,7	Реферат, тестирование
4.	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
Итого в 4 семестре				18	17,7	36	
Семестр 5							
	Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся			26	17,7	43,7	Реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
Итого в 5 семестре				26	17,7	44	
Семестр 6							
	Раздел 6. Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся			18	17,7	35,7	Реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация.					0,3	зачет
Итого в 6 семестре				18	17,7	36	
Семестр 7							
	Раздел 7. Спорт высших достижений			28	15,7	43,7	Реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
Итого в 7 семестре				28	15,7	44	
Семестр 8							
	Раздел 8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			18	21,7	39,7	Реферат, тестирование зачет
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
Итого в 8 семестре				18	21,7	40	

4.2.2. Лекционный курс не предусмотрен

4.2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен

4.2.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
1	2	3	4	5
Семестр 1				
1.	Раздел 1. Основы специальной физической	1.1 основы физической подготовки	Основы специальной физической подготовки в системе	8

	подготовки в системе физического воспитания	системе физического воспитания.	физического воспитания	6
		1.2 Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	
Итого в семестре:				14
Семестр 2				
2.	Раздел 2. Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	2.1 основы физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	10
		2.2 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	8
Итого часов семестре:				18
Семестр 3				
3	Раздел 3. Лечебная физическая культура и ее разновидности	3.1 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	17,7
Итого часов в семестре:				17,7
Семестр 4				
4	Раздел 4. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.	4.1 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	18
Итого в семестре:				18
Семестр 5				
5	Раздел 5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	5.1 самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	26
Итого в семестре:				26

Семестр 6				
6	Раздел 6. Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся.	6.1 основы физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	18
Итого в семестре:				18
Семестр 7				
7	Раздел 7 Спорт высших достижений	7.1.Здоровый образ жизни и его значение. 7.2.Лечебная физическая культура и ее разновидности	Здоровый образ жизни и его значение.	28
Итого в семестре:				28
Семестр 8				
8	Раздел 8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8.1 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом 8.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	18
Итого в семестре:				18

4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов ОФО
Семестр 1				
2.	Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	3,7
		2.2	Работа с книжными и электронными источниками	

Итого часов в семестре:				3,7
Семестр 2				
3	Раздел 2. Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	7,7
		1.2	Работа с книжными и электронными источниками	10
Итого часов в семестре:				17,7
Семестр 3				
4.	Раздел 3. Лечебная физическая культура и ее разновидности Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	8
		2.2	Работа с книжными и электронными источниками	8
Итого часов в семестре:				16
Семестр 4				
5.	Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	17,7
		1.2	Работа с книжными и электронными источниками	
Итого часов в семестре:				17,7
Семестр 5				
6.	Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	10
		2.2	Работа с книжными и электронными источниками	7,7
Итого часов в семестре:				17,7
Семестр 6				
7.	Раздел 6. Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	8
		1.2	Работа с книжными и электронными источниками	9,7
Итого часов в семестре:				17,7

Семестр 7					
8.	Раздел 7. Спорт высших достижений	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	8	
		2.2	Работа с книжными и электронными источниками	7,7	
Итого часов в семестре:					15,4
Семестр 8					
7.	Раздел 8. Индивидуальный выбор видов спорта или физических упражнений	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	8	
		1.2	Работа с книжными и электронными источниками	9,7	
Итого часов в семестре:					17,7

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Методические указания для подготовки к лекционным занятиям

Эффективность освоения студентами учебных дисциплин зависит от многих факторов, и, прежде всего, от работы на лекциях (установочных и обзорных). На лекции может быть всесторонне рассмотрена как одна тема, соответствующая одному вопросу экзамена или зачета, так и несколько смежных тем. В последнем случае лекцию следует рассматривать как «путеводитель» по тому материалу, которым должен овладеть учащийся. Для ответа на экзамене или зачете простого воспроизведения текста таких лекций недостаточно. Это не означает, что подобные лекции необязательны для конспектирования и усвоения.

Правильно законспектированный лекционный материал позволяет студенту создать устойчивый фундамент для самостоятельной подготовки, дает возможность получить и закрепить полезную информацию. Именно на лекции создаются основы для эффективной и плодотворной работы с информацией, которая нужна студенту, как в профессиональной, так и в повседневной жизни.

Восприятие лекции и ее запись – это процесс постоянного сосредоточенного внимания, направленного на понимание рассуждений лектора, обдумывание полученных сведений, их оценку и сжатое изложение на бумаге в удобной для восприятия форме. То есть, самостоятельная работа студента на лекции заключается в осмыслении новой информации и краткой рациональной ее записи. Правильно записанная лекция позволяет глубже усвоить материал, успешно подготовиться к семинарским занятиям, зачетам и экзаменам.

Слушая лекцию, нужно из всего получаемого материала выбирать и записывать самое главное. Следует знать, что главные положения лекции преподаватель обычно выделяет интонацией или повторяет несколько раз. Именно поэтому предварительная подготовка к лекции позволит студенту уловить тот момент, когда следует перейти к конспектированию, а когда можно просто внимательно слушать лекцию. В связи с этим нелишне перед началом сессии еще раз бегло просмотреть учебники или прежние конспекты по изучаемым предметам. Это станет первичным знакомством с тем материалом, который прозвучит на лекции, а также создаст необходимый психологический настрой.

Чтобы правильно и быстро конспектировать лекцию важно учитывать, что способы подачи лекционного материала могут быть разными. Преподаватель может диктовать материал, рассказывать его, не давая ничего под запись, либо проводить занятие в форме диалога со студентами. Чаще всего можно наблюдать соединение двух или трех вышеназванных способов.

Эффективность конспектирования зависит от умения владеть правильной методикой записи лекции. Конечно, способы конспектирования у каждого человека индивидуальны. Однако существуют некоторые наиболее употребляемые и целесообразные приемы записи лекционного материала.

Запись лекции можно вести в виде тезисов – коротких, простых предложений, фиксирующих только основное содержание материала. Количество и краткость тезисов может определяться как преподавателем, так и студентом. Естественно, что такая запись лекции требует впоследствии обращения к дополнительной литературе. На отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции.

Кроме тезисов важно записывать примеры, доказательства, даты и цифры, имена. Значительно облегчают понимание лекции те схемы и графики, которые вычерчивает на доске преподаватель. По мере возможности студенты должны переносить их в тетрадь рядом с тем текстом, к которому эти схемы и графики относятся.

Хорошо если конспект лекции дополняется собственными мыслями, суждениями, вопросами, возникающими в ходе прослушивания содержания лекции. Те вопросы, которые возникают у студента при конспектировании лекции, не всегда целесообразно задавать сразу при их возникновении, чтобы не нарушить ход рассуждений преподавателя. Студент может попытаться ответить на них сам в процессе подготовки к семинарам либо обсудить их с преподавателем на консультации.

Важно и то, как будет расположен материал в лекции. Если запись тезисов ведется по всей строке, то целесообразно отделять их время от времени красной строкой или пропуском строки. Примеры же и дополнительные сведения можно смещать вправо или влево под тезисом, а также на поля. В тетради нужно выделять темы лекций, записывать рекомендуемую для самостоятельной подготовки литературу, внести фамилию, имя и отчество преподавателя. Наличие полей в тетради позволяет не только получить «ровный» текст, но и дает возможность при необходимости вставить важные дополнения и изменения в конспект лекции.

5.2 Методические указания для подготовки к лабораторным занятиям

Проведение лабораторных занятий не предусмотрено.

5.3 Методические указания для подготовки к практическим занятиям

Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;

5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий. Тем самым практические занятия способствуют получению наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы.

Приступая к подготовке темы практического занятия, необходимо, прежде всего, внимательно ознакомиться с его планом. Затем необходимо изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). Предлагается к наиболее важным и сложным вопросам темы составлять конспекты ответов. Конспектирование дополнительных источников также способствует более плодотворному усвоению учебного материала. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

Очевидны три структурные части практического занятия: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно само практического занятия (обсуждение вопросов темы в группе, решение задач по теме) и завершающая часть (последующая работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях, самостоятельное решение задач и выполнение заданий по рассмотренной теме).

Не только само практическое занятие, но и предваряющая, и заключающая части его являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

Перед очередным практическим занятием целесообразно выполнить все задания, предназначенные для самостоятельного рассмотрения, изучить лекцию, соответствующую теме следующего практического занятия, подготовить ответы на вопросы по теории, разобрать примеры. В процессе подготовки к практическому занятию закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, «язык» становится богаче. Столкнувшись в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, необходимо найти ответы самостоятельно или зафиксировать свои вопросы для постановки и уяснения их на самом практическом занятии.

В начале занятия следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении.

В ходе практического занятия каждому студенту надо стараться давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. В ходе практического занятия каждый должен опираться на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников по данной теме.

Самое главное на практическом занятии – уметь изложить свои мысли окружающим.

5.4 Методические указания по самостоятельной работе

Ориентация учебного процесса на саморазвивающуюся личность делает невозможным процесс обучения без предоставления учащимся права выбора путей и способов обучения. Появляется новая цель образовательного процесса – воспитание компетентной личности, способной решать типичные проблемы и задачи исходя из приобретенного учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации.

Достижение этой цели невозможно без повышения роли самостоятельной работы учащихся над учебным материалом, усиления ответственности преподавателя за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста учащихся, воспитание их творческой активности и инициативы.

Для работы со студентами рекомендуют к применению следующие формы самостоятельной работы:

1. Работа с литературой
2. Подготовка реферата

Работа с книжными и электронными источниками

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятиям: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Один из методов работы с литературой – повторение: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются. Более эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – структура письменной работы, определяющая последовательность изложения материала. Он является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в том, что план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Кроме того, он позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании и

быстрее обычного вспомнить прочитанное. С помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки представляют собой небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме. Отличие тезисов от обычных выписок состоит в том, что тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. В тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. Записываются они близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются. Конспект представляет собой сложную запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему. При выполнении конспекта требуется внимательно прочитать текст, уточнить в справочной литературе непонятные слова и вынести справочные данные на поля конспекта. Нужно выделить главное, составить план. Затем следует кратко сформулировать основные положения текста, отметить аргументацию автора. Записи материала следует проводить, четко следуя пунктам плана и выражая мысль своими словами.

Цитаты должны быть записаны грамотно, учитывать лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения.

Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Необходимо указывать библиографическое описание конспектируемого источника.

Методические указания для подготовки к текущему контролю

Текущий контроль – это регулярная проверка усвоения учебного материала на протяжении семестра. К его достоинствам относится систематичность, постоянный мониторинг качества

обучения, а также возможность оценки успеваемости обучающихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в ходе устного опроса обучающихся, а также выполнения тестовых заданий и (или) решения задач.

Подготовка к текущему контролю включает 2 этапа:

1-й – организационный;

2-й – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор учебной и научной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к текущему контролю. Подготовка проводится в ходе самостоятельной работы обучающихся и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала обучающийся должен изучить дополнительную учебную и научную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Опрос предполагает устный ответ обучающегося на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Методические указания для подготовки к промежуточной аттестации

По итогам каждого семестра проводится зачет. При подготовке к сдаче зачета рекомендуется пользоваться материалами практических занятий и материалами, изученными в ходе текущей самостоятельной работы.

Зачет проводится в устной форме, включает подготовку и ответы обучающегося на теоретические вопросы.

Методические указания для подготовки к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию обучающемуся необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине.

Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выяснить все условия тестирования: сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы (цифры), соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения тестового задания желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.

д) если встретили чрезвычайно трудный вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.

е) обязательно необходимо оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат - один из видов самостоятельной работы обучающихся в вузе, направленный на закрепление, углубление и обобщение знаний по дисциплинам профессиональной подготовки, овладение методами научных исследований, формирование навыков решения творческих задач в ходе научного исследования по определенной теме; документ, представляющий собой форму отчетности по самостоятельной работе обучающихся, содержащий систематизированные требования по определенной теме.

Тема реферата выбирается обучающимся самостоятельно, исходя из тематики практического занятия, и согласовывается с преподавателем. Тематика реферата должна отвечать следующим критериям: актуальность; научная, теоретическая и практическая значимость; проблематика исследуемого вопроса.

Тема реферата выбирается студентом самостоятельно, исходя из тематики практического занятия, и согласовывается с преподавателем. Тематика реферата должна отвечать следующим критериям: актуальность; научная, теоретическая и практическая значимость; проблематика исследуемого вопроса.

После утверждения темы реферата обучающийся согласовывает с преподавателем план реферата, порядок и сроки ее выполнения, библиографический список. Содержание работы должно соответствовать избранной теме. Реферат (доклад) состоит из глав и параграфов или только из параграфов. Оглавление включает введение, основной текст, заключение, библиографический список и приложение. Библиографический список состоит из правовой литературы (учебные и научные издания), нормативно-правовых актов и материалов правоприменительной практики.

Методологической основой любого исследования являются научные методы, в том числе общенаучный - диалектический метод познания и частно-научные методы изучения правовых явлений, среди которых: исторический, статистический, логический, сравнительно-правовой. Язык и стиль изложения должны быть научными.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Всего часов
			ОФО
1	2	3	4
Семестр 2			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов во 2 семестре:			9
Семестр 3			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов в 3 семестре:			9
Семестр 4			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов в 4 семестре:			9
Семестр 5			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4

2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов в 5 семестре:			9
Семестр			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов в 6 семестре:			9
Семестр 7			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов в 7 семестре:			9
Семестр 8			
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	4
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	5
Итого часов в 8 семестре:			9

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Список основной литературы	
1.	Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104990.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Сусикова, Т. С. Экономика физической культуры и спорта : практикум / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 116 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109704.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121216.html . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
Список дополнительной литературы	
1.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2 : учебное пособие (практикум) / составители О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 143 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/135766.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4.	Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / . — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — ISBN 978-5-906839-77-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/63654.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5.	Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — ISBN 978-5-209-05470-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/22226.html . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://e-Library.ru> – Научная электронная библиотека;

<http://www.Med-edu.ru> – медицинские видео лекции для врачей и студентов медицинских ВУЗов

<http://medelement.com/> - MedElement - электронные сервисы и инструменты для врачей, медицинских организаций.

<https://www.garant.ru> - Гарант.ру – справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации.

7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение	Реквизиты лицензий/ договоров
MS Office 2003, 2007, 2010, 2013	Сведения об Open Office: 63143487, 63321452, 64026734, 6416302, 64344172, 64394739, 64468661, 64489816, 64537893, 64563149, 64990070, 65615073 Лицензия бессрочная
Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензионный сертификат Серийный № 661F-1EQ8-BH73-6A97 Срок действия: с 22.12.2023 до 22.12.2024
Консультант Плюс	Договор № 272-186/С-24-01 от 19.01.2024 г.
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart	Лицензионный договор №10423/23П от 30.06.2023 г. Срок действия: 01.07.2023 г. до 30.06.2024 г.
Бесплатное ПО	
Sumatra PDF, 7-Zip	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации:

- экран на штативе -1 шт.
- проектор - 1 шт.
- ноутбук -1 шт.

Физкультурно-оздоровительный комплекс.

Набор для настольного тенниса 3 шт., столы теннисные 3 шт., ковер борцовский, татами 8 шт., мяч волейбольный 2 шт., сетка волейбольная 1 шт., мяч баскетбольный 2 шт., мяч футбольный 3 шт., ворота футбольные 2 шт., беговая дорожка 1 шт., велотренажер 1 шт., тренажер «Тотал» 1 шт., шахматы 3 шт., бадминтон 3 шт., горные лыжи 10 пар, палки к горным лыжам 10 пар, ботинки для горных лыж 10 пар

3. Спортивный блок с актовым залом

Набор для настольного тенниса 1 шт., столы теннисные 1 шт., ковер борцовский, татами 8 шт., мяч волейбольный 1шт., сетка волейбольная 1 шт., мяч баскетбольный 1 шт., маты 4 шт., канат для лазания 1 шт., скамья для жима 3 шт., гантели разборные 8 шт., гриф гантельный 3 шт., гриф для штанги 3 шт., блины для штанги 10 шт., стойка для штанги 3 шт., стенка гимнастическая шведская 1 шт., лапы боксерские 4 шт., перчатки боксерские 4 шт., перчатки снарядные 4 шт., мешок для кикбоксинга 3 шт.

4. Плавательный бассейн с крытой ванной

Чаша бассейна.

5.. Помещение для самостоятельной работы.

Электронный читальный зал (БИЦ)

Комплект проекционный, мультимедийный интерактивный: интерактивная доска , проектор , универсальное настенное крепление. Персональный компьютер-моноблок -18

шт. Персональный компьютер – 1 шт.

Столы на 1 рабочее место – 20 шт. Столы на 2 рабочих места – 9 шт. Стулья – 38шт.

МФУ – 2 шт.

Читальный зал(БИЦ)

Столы на 2 рабочих места – 12 шт. Стулья – 24 шт.

Отдел обслуживания печатными изданиями (БИЦ)

Комплект проекционный, мультимедийный оборудование:

Экран настенный. Проектор. Ноутбук.

Рабочие столы на 1 место – 21 шт. Стулья – 55 шт.

Специализированная мебель (столы и стулья): Рабочие столы на 1 место – 24 шт. Стулья – 24 шт.

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «СевКавГА»: Персональный компьютер – 1шт. Сканер – 1 шт. МФУ – 1 шт.

Электронный читальный зал

Специализированная мебель (столы и стулья): компьютерный стол – 20 шт., ученический стол - 14 шт, стулья – 47 шт., стол руководителя со спикером - 1 шт, двухтумбовый стол - 2 шт. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «СКГА»: моноблок - 18 шт. , Персональный компьютер -1 шт. МФУ – 2 шт.

Читальный зал

Специализированная мебель (столы и стулья): ученический стол - 12 шт, стулья – 24 шт., картотека - 2 шт, шкаф железный -1 шт., стеллаж выставочный - 1 шт.

8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся

1. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в интернет.
2. Рабочие места обучающихся, оснащенное компьютером с доступом в интернет, предназначенные для работы в цифровом образовательном ресурсе.

8.3. Требования к специализированному оборудованию

Нет

9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающихся.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)	
	УК-7	
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+	+
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+	+
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	+	+
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	+	+
Тема 1.4 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		+
Тема 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	+	+
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+	+
Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+	+
Тема 2.1 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+	+
Тема 2.2 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+	+
Тема 2.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	+	+
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	+	+

Тема 2.5 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	+	+
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+	+

3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Средства оценивания результатов обучения	
	неудовлетв	удовлетв	хорошо	отлично	Текущий контроль	Промеж уточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
ИДУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Испытывает сложности при выборе технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Понимает важность выбора технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	В полной мере осознает необходимость выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Тестирование реферат	Зачет
ИДУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Сложно спланировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Успешно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	Демонстрирует высокий уровень планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания		

	и обеспечения работоспособности	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	нагрузки и обеспечения работоспособности	физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		
ИДУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Не проявляет творческий подход для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни	Затрудняется поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	Способен составить программу поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Умело и самостоятельно планирует и реализовывает план поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		

4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

Вопросы к зачету

по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Структура физической культуры личности.
2. Значение мотивации в сфере физической культуры.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Физические качества и методики их развития.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
9. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
10. Основные понятия физической культуры и спорта.
11. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
12. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
13. Какая структура и функции физической культуры.
14. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
15. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Физическая культура в стране и обществе.
18. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
19. на занятиях по физической культуре.
20. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
21. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
22. Методы формирования физической культуры личности.
23. Основы обучения двигательным действиям.
24. Общая характеристика физических способностей.
25. Социально-биологические основы физической культуры.
26. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
27. Физические качества и методики их развития.
28. Основы здорового образа жизни.
29. Физическая культура в обеспечении здоровья.
30. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
31. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
32. Основные понятия физической культуры и спорта.
33. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
34. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
35. Какая структура и функции физической культуры.
36. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
37. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
38. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
39. Физическая культура в стране и обществе.
40. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
41. на занятиях по физической культуре.
42. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
43. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
44. Методы формирования физической культуры личности.
45. Основы обучения двигательным действиям.
46. Значение мотивации в сфере физической культуры.
47. Социально-биологические основы физической культуры.

48. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Темы рефератов

по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
1. Спорт в жизни человека и общества.
2. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
3. Физические качества спортсменов.
4. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
5. Аэробика – степ-аэробика.
6. Современные виды спорта и физической культуры.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
10. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
11. Аутогенная тренировка.
12. Биоритмология.
13. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
15. Диеты: мифы и реальность.
16. Голодание: мифы и реальность.
17. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
18. Естественные методы оздоровления.
19. Методы очищения организма.
20. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
21. Север и здоровье человека.
22. Экология и здоровье человека.
23. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
24. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
25. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
26. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
27. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
28. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
29. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК
30. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
31. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
32. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
33. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
34. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

**Примерные разноуровневые тестовые задания
по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Вариант 1.

1. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Физическими упражнениями называются _____.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как _____.

5. Под физическим развитием понимается _____.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

9. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;

11. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

12. Время суток, когда мышечная память находится в наиболее активной фазе?

- 1) В обед
- 1) Утром
- 2) Вечером
- 3) Одинаково

13. На эффективность работы мозга влияет:

- 1) Объем полученных знаний
 - 2) Прием пищи
 - 3) Двигательная активность
- Все перечисленные

14. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- 1) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
- 2) Росто-весовыми показателями;
- 3) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья; Физической подготовленностью.

Физическими упражнениями принято называть _____.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- 1) физической подготовленности человека к жизни;
- 2) подготовки к профессиональной деятельности.
- 3) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- 4) подготовки к спортивной деятельности.

Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

- 1) Развивающие, коррекционные, специфические.
Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- 3) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
- 4) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

Что является основным специфическим средством физического воспитания?

- 1) Естественные свойства природы;
- 2) Физическое упражнение;
- 3) Санитарно-гигиенические факторы;
- 4) Соревновательная деятельность.

Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется _____.

Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- 1) Детальми техники;
- 2) Главным звеном техники;
- 3) Основой техники;
- 4) Структурой двигательной деятельности.

21. Основы всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития человека.

22. Основной критерий физического совершенства человека.

23. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения.

24. Необходимые двигательные качества и навыки, которые дает физическая культура для использования в повседневной жизни.

25. Основные показатели развития физической культуры личности.

26. Документ, в котором отражены нравственные правила спортивной деятельности.

27. Задачи умственного развития обучающихся, которые решаются в процессе физического воспитания.

28. Задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

29. Содержание интеллектуальных ценностей физической культуры.

30. Мобилизационные ценности физической культуры.

Вариант 2.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется _____.

3. Основными источниками энергии для организма являются _____.

4. Главной причиной нарушения осанки является...

- 1) слабость мышц;

- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

5. Осанкой называется _____.

6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её _____.

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения.

Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от _____.

10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

12. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль _____.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково.

16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле

18. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
- 2) Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
- 3) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
- 4) Солнце, воздух, вода.

19. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- 1) Способы организации учебно-воспитательного процесса;
- 2) Типы тренировок;
- Виды физкультурно-оздоровительной работы;
- 4) Структура построения занятий.

20. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся _____.

21. Влияние систематичности при занятиях физической культурой на организм человека.

22. Основные результаты использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания.

23. Основная цель массового спорта.

24. Влияние соблюдения санитарно-гигиенических правил на эффективность занятий спортом.

25. Суть и назначение лечебной физической культуры.

26. Условия и факторы при которых противопоказаны занятия спортом.

27. Влияние развития двигательных (физических) качеств, способностей на эффективность производственной деятельности.

28. Влияния умственных нагрузок на организм человека и восстановительные процессы.

29. Метод, позволяющие восстановить организм после умственных нагрузок.

30. Методы повышения работоспособности человека в течении рабочего дня.

Формируемые компетенции (коды)	Номер тестового задания (Вариант 1)	Номер тестового задания (Вариант 2)
УК-7	1-30	1-30

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенции

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/«не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на зачете

Промежуточная аттестация (зачет)

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

1. Посещаемость – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для обучающихся 3 курса 2 академических часа в неделю.

1. Выполнение соответствующих нормативов.

2. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- участие в выполнении норм комплекса ГТО.

Для устного и письменного ответа на зачете

«зачтено» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;

2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;

3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено» - обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

5.2 Критерии оценивания выполнения реферата

Критерии оценки

1. Идентификация ключевых проблем;
2. Анализ ключевых проблем;
3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;

4. Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;

5. Оформление письменной работы;

6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)

«зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.

«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

5.3 Критерии оценивания тестирования

Порядок проведения тестирования

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной

программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина (Модуль)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Реализуемые компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	ИДУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ДУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Трудоемкость, з.е.	328
Формы отчетности (в т.ч. по семестрам)	Зачет, 1-8 семестры