

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



«УТВЕРЖДАЮ»
в учебной работе
Г.Ю. Нагорная
2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образовательной программы специалитет

Специальность 33.05.01 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.

Директор института

Узденов М.Б.

Заведующий выпускающей кафедрой

Хубиев Ш.М.

г. Черкесск, 2021г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

от « 25 » 03 2021 г. Протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой



Айбазов А.Х.

Рабочая программа дисциплины одобрена Советом Медицинского института

« 30 » 03 2021 г. Протокол № 8

Председатель Совета Медицинского института



Узденов М.Б.

Разработчик:

_____ К.О.Н.



_____ Айбазов А.Х.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	6
4.2. Содержание дисциплины	7
4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля.....	7
4.2.2. Лекционный курс.....	7
4.2.3. Лабораторный практикум	7
4.2.4. Практические занятия	8
4.3. Самостоятельная работа обучающихся.....	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6. Образовательные технологии.....	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	11
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	12
7.3. Информационные технологии.....	12
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	13
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий	13
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:	13
8.3. Требования к специализированному оборудованию	13
9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	14
Приложение 1. Фонд оценочных средств	
Приложение 2. Аннотация рабочей программы	
Рецензия на рабочую программу	
Лист переутверждения рабочей программы дисциплины	

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания обучающихся вузов – 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 обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной 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 обучающимися 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 обучающихся – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательной организации Блока 1 Дисциплины (модули).

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

Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ 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 направлению подготовки (специальности) и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/ индекс компетенци и	Наименование компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенции
1	2	3	4
1.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Аудиторная контактная работа (всего)	239,7	17,7	18	20	18	38	48	50	30	
В том числе:										
Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	239,7	17,7	18	20	18	38	48	50	30	
Лабораторные работы (ЛР)										
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)** (всего)	85,9	-	17,7	15,7	17,7	15,7	5,7	3,7	9,7	
Внеаудиторная контактная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
В том числе: <i>индивидуальные и групповые консультации</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Промежуточная аттестация	зачет (З)	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Прием зачета, час	2,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	
ИТОГО : Общая трудоемкость	часов	328	18	36	36	36	54	54	54	40

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы текущей и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	1-8	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.			40	14	54	Реферат, тестирование
2.	1-8	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.			40	14	54	Реферат, тестирование
3.	1-8	Занятия со обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.			40	14	54	Реферат, тестирование
4.	1-8	Лечебная физическая культура и ее разновидности.			40	14	54	Реферат, тестирование
5	1-8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений			40	14	54	Реферат, тестирование
6	1-8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			39,7	15,9	55,6	Реферат, тестирование
7	1-8	Промежуточная аттестация					2,4	Зачет
		ИТОГО:			239,7	85,9	328	

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 1-8				
1.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	40
2.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	40
3.	Занятия со обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	Занятия со обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	Занятия со обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	40
4.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	40
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	40
6.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	39,7
ИТОГО часов:				239,7

4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
Семестр 1-8				
1	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	14
2	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	14
3	Занятия со обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	3.1	Подготовка к тестированию, реферат	14
4	Лечебная физическая культура ее разновидности.	4.1	Подготовка к тестированию, реферат	14
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5.1	Подготовка к тестированию, реферат	14
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6.1	Подготовка к тестированию, реферат	15,9
	Итого:			85,9

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

5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям Учебным планом не предусмотрено

5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к лабораторным занятиям Учебным планом не предусмотрено

5.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на занятиях с педагогом и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

5.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

В ходе подготовки к промежуточной аттестации необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в достаточной мере обеспечена соответствующей литературой.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебным планом не предусмотрено

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Список основной литературы
Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/98630.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей
Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/102487.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/102487
Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/79030.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей
Список дополнительной литературы
Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/100657.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей
Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/100141.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей
Мадиева, Г. Б. Методика выполнения дипломных (курсовых) работ по специальности «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Г. Б. Мадиева, А. И. Арещенко, Д. Т. Онгарбаева. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 92 с. — ISBN 978-601-04-0648-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/58705.html (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: для авторизованных пользователей

Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Электронно-библиотечная система ООО «Ай Пи Эр Медиа». Доступ к ЭБС IPRbooks Договор №8117/21П от 11.06.2021г. Подключение с 01.07.2021г. по 01.07.2022г.

7.3. Информационные технологии

1. Помещение для самостоятельной работы.

Библиотечно-издательский центр:

Отдел обслуживания печатными изданиями.

Лицензионное программное обеспечение:

ОС MS Windows 7 Professional (Open License: 61031505 от 16.10.2012. Статус: лицензия бессрочная)

MS Office 2010 (Open License: 61743639 от 02.04.2013 г. Статус: лицензия бессрочная);

Dr.Web Enterprise Security Suite(Антивирус) от 24.09.2018г. с/н: WH6Q-K21J-Q65V-1EL6. Статус: активно до 26.09.2022 г.

Отдел обслуживания электронными изданиями.

Лицензионное программное обеспечение:

ОС MS Windows Server 2008 R2 Standart (Open License: 64563149 от 24.12.2014г.);

ОС MS Windows 7 Professional (Open License: 61031505 от 16.10.2012. Статус: лицензия бессрочная)

ОС MS Windows XP Professional (Open License: 63143487 от 26.02.2014.

Статус: лицензия бессрочная)

MS Office 2010 (Open License: 61743639 от 02.04.2013 г. Статус: лицензия бессрочная);

Dr.Web Enterprise Security Suite(Антивирус) от 24.09.2018г. с/н: WH6Q-K21J-Q65V-1EL6. Статус: активно до 26.09.2022 г.

Информационно-библиографический отдел.

Лицензионное программное обеспечение:

ОС MS Windows Server 2008 R2 Standart (Open License: 64563149 от 24.12.2014г.);

MS Office 2010 (Open License: 61743639 от 02.04.2013 г.. Статус: лицензия бессрочная);

Dr.Web Enterprise Security Suite(Антивирус) от 24.09.2018г. с/н: WH6Q-K21J-Q65V-1EL6. Статус: активно до 26.09.2022 г.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Помещения для самостоятельной работы обучающихся

(Библиотечно-издательский центр (БИЦ)).

Электронный читальный зал.

Оборудование: комплект учебной мебели на 28 посадочных мест, столы компьютерные – 20 шт., стулья – 20 шт.

Технические средства обучения: интерактивная доска - 1 шт., проектор - 1 шт., универсальное настенное крепление - 1, персональный компьютер-моноблок – 1 шт., персональные компьютеры с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации – 20 шт., МФУ – 1 шт.

8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся

1. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в сеть «Интернет».

2. Рабочие места обучающихся, оснащенные компьютером с доступом в сеть «Интернет».

8.3. Требования к специализированному оборудованию

Спортивный блок с актовым залом:

Оборудование: набор для настольного тенниса -4 шт., столы теннисные 4 шт., ковер борцовский, татами - 14 шт., мяч волейбольный - 3шт., сетка волейбольная - 2 шт., мяч баскетбольный - 3 шт., мяч футбольный - 3 шт., ворота футбольные - 2 шт., маты - 4 шт., канат для лазания - 1 шт., шахматы - 3 шт., бадминтон - 3 шт., лапы боксерские - 4 шт., перчатки боксерские - 4 пары, перчатки снарядные - 4 шт., мешок для кикбоксинга - 3 шт., горные лыжи - 10 пар, палки к горным лыжам - 10 пар, ботинки для горных лыж - 10 пар.

Плавательный бассейн с крытой ванной

Оборудование: чаша бассейна, беговая дорожка - 1 шт., велотренажер - 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., тренажер «Тотал» - 1 шт., стенка гимнастическая шведская - 1 шт.

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
(наименование дисциплины)

1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК - 7	Способен 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 обучающимися.

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

Разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	УК-7
Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	+
Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	+
Занятия со обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	+
Лечебная физическая культура ее разновидности.	+
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+

3. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

Кафедра «Физическое воспитание»

Вопросы к зачету

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов Правила закаливания организма.
2. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Значение мотивации в сфере физической культуры.
6. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
7. Какая структура и функции физической культуры.
8. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
9. Координационные способности и методика их развития.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
11. Лечебная физкультура в ВУЗе.
12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методы формирования физической культуры личности.
14. на занятиях по физической культуре.
15. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
16. Общая характеристика физических способностей.
17. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
18. Основные понятия физической культуры и спорта.
19. Основы здорового образа жизни.
20. Основы обучения двигательным действиям.
21. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
22. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
23. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
24. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
26. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
27. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Силовые способности и методика их развития.
30. Скоростные способности и методика ее развития.
31. Социально-биологические основы физической культуры.
32. Структура физической культуры личности.
33. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
34. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
35. Физическая культура в обеспечении здоровья.
36. Физическая культура в стране и обществе.
37. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы

и основы функционирования физической культуры в обществе.

38. Физические качества и методики их развития.

39. Формирование сборных команд обучающихся очной формы в игровых видах спорта

Критерии оценки:

Зачет по результатам изучения Элективных дисциплин по физической культуре и спорту проводится в 1, 2, 3, 4, 5,6,7 и 8 семестрах 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.

2. Выполнение соответствующих нормативов.

3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

- участие в выполнении норм комплекса ГТО.

«зачтено» - обучающийся 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.

Темы рефератов

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

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.

Комплект тестовых заданий

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Проверяемая компетенция- УК-7

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...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

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 быстроты движений.

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

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

5. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

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;

- 1) 1,2,5,4,3,6
- 2) 6,2,3,1,4,5
- 3) 2,1,3,4,5,6
- 4) 2,6,4,5,3,1

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;
- 1) 3,2,4,1
 - 2) 1,2,3,4
 - 3) 2,3,1,4
 - 4) 4,2,3,1

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...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

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...

- 1) силуэт человека;
- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении.

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

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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.

8. 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:

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

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:

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

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:

- 1) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- 2) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- 3) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- 4) $150 + \text{возраст}$ (в годах);

Критерии оценки:

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

1. Для письменных работ (реферат)

- 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.

2. Для 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

Промежуточная аттестация (зачет)

Зачет по результатам изучения Элективных дисциплин по физической культуре и спорту проводится в 1, 2, 3, 4, 5,6,7 и 8 семестрах 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:

4. Посещаемость – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для обучающихся 3 курса 2 академических часа в неделю.
5. Выполнение соответствующих нормативов.
6. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

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

«зачтено» - обучающийся 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.

Аннотация дисциплины

Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Реализуемые компетенции	УК - 7
Индикаторы достижения компетенции	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
Трудоемкость, з.е./час	-/328 час
Формы отчетности (в.т.ч. по семестрам)	Зачет в 1-8 семестрах

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направления подготовки 33.05.01 Фармация, разработанную

к.э.н., доцентом Айбазовым А.Х.

Рабочая программа дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся – специалистов составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта по данному направлению подготовки. Рабочая программа по структуре и содержанию отвечает основным требованиям согласно данного нормативного документа.

В рецензируемой рабочей программе предусмотрена реализация принципов обучения физической культуре в высшей школе. В содержании рабочей программы учтены возможности совершенствования двигательных навыков и умений, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, приобщение молодежи к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретения компетенции опыта творческого использования средств физической культуры для достижения социальных и профессионально-значимых успехов.

К.п.н., доцент кафедры «Физического воспитания»



В.Х.Аюбов

Лист переутверждения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа:

одобрена на 20__/20__ учебный год. Протокол № ____ заседания кафедры
от “__” _____ 20__ г.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

.....
.....

Разработчик программы _____
Зав. кафедрой _____

одобрена на 20__/20__ учебный год. Протокол № ____ заседания кафедры
от “__” _____ 20__ г.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

.....
.....

Разработчик программы _____
Зав. кафедрой _____

одобрена на 20__/20__ учебный год. Протокол № ____ заседания кафедры
от “__” _____ 20__ г.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

.....
.....

Разработчик программы _____
Зав. кафедрой _____