

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования  
«Московский социально-педагогический институт»  
Факультет педагогики и психологии

Утверждено на заседании УМС МСПИ  
Протокол УМС № 9 от 25 августа 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.10 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)

Начальное образование

Форма обучения  
очная

Москва - 2023

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.10 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к модулю «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Иностранный язык (английский).

Дисциплина изучается с I по III курс во 2 - 6 семестрах.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» опирается на компетенции, сформированные на предыдущем уровне образования, при изучении дисциплин «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия».

Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина направлена на формирование следующих **компетенций**:

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

**ПК-5** Способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код и наименование компетенции	Показатели достижения компетенций
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	<b>знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- научно-практические основы физической культуры и спорта;</li><li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</li><li>- основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности;</li></ul> <b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;</li><li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li><li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки;</li><li>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;</li></ul> <b>владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,</li></ul>

	успешной ценностями физической культуры личности для социально-культурной и профессиональной деятельности;
Способен осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5)	<p><b>знать:</b> - основные методы и практические приёмы использования учебного процесса для достижения педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся</p> <p><b>уметь:</b> самостоятельно составлять учебные программы с учётом решения задачи педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения</p> <p><b>владеть:</b> - практическими навыками использования учебного процесса для осуществления педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения.</p>

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов и в зачетные единицы не переводится:

	Количество академических часов
<b>4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем</b>	180
<b>4.1.1. аудиторная работа</b>	180
в том числе:	
лекции	-
практические занятия, семинары	180
лабораторные занятия	
<b>4.1.2. внеаудиторная работа</b>	-
в том числе:	
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
курсовое проектирование	
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
<b>4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся</b>	148
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	-

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек	Лаб (пр. подг.)	Пр/пр. подг.	СРС
1	<p>Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- Скандинавская ходьба;</li> <li>- Оздоровительный бег;</li> <li>- Спринтерский бег;</li> <li>- Кроссовая подготовка.</li> </ul>	54	-	-	10/8	36
2	<p>Фитнес – технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях фитнесом;</li> <li>- Танцевальные формы;</li> <li>- Ритмическая гимнастика /аэробика;</li> <li>- Стретчинг, пилатес, йога;</li> <li>- Атлетическая гимнастика;</li> <li>- Кроссфит.</li> </ul>	90	-	-	28/26	36
3	<p>Единоборства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях единоборствами;</li> <li>- Греко-римская борьба;</li> <li>- Самбо</li> </ul>	40	-	-	10/8	22
4	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях ОФП в спортивном зале;</li> <li>- ОРУ без предметов и с предметами;</li> <li>- Упражнения для развития гибкости;</li> <li>- Упражнения для развития силы;</li> <li>- Упражнения для развития ловкости;</li> <li>- Упражнения для развития выносливости.</li> </ul>	54	-	-	18/18	18
5	<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях спортивными играми;</li> <li>- Волейбол;</li> <li>- Баскетбол;</li> </ul>	90	-	-	28/26	36

	- Бадминтон; - Настольный теннис; - Мини футбол.					
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>328</b>	-	-	<b>94/86</b>	<b>148</b>

## 5.2. Содержание дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, относящихся к специальной медицинской группе

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек	Лаб (пр. подг.)	Пр/пр. подг.	СРС
1	Оздоровительно-рекреационная физическая культура (по нозологиям)	328	-	-	94/86	148

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся основной медицинской группы

№ п/п	Наименование элективного курса по ФКиС	Тема/ вид самостоятельной работы
1	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе: - оздоровительный бег; - кроссовая подготовка; - скандинавская ходьба.	1. самостоятельное изучение дополнительных теоретических материалов: <a href="http://elib.mpgu.info/login.php">http://elib.mpgu.info/login.php</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 2. Легкоатлетическая подготовка на свежем воздухе: виды, оздоровительный эффект ( <b>презентация</b> ); 3. Провести сравнительный анализ занятий легкоатлетической подготовкой в помещениях и на открытом воздухе ( <b>реферат</b> ); 4. Истоки развития в мире скандинавской ходьбы ( <b>реферат</b> ).
2	Фитнес – технологии: - гимнастические формы; - танцевальные формы; - атлетические виды/	1. самостоятельное изучение дополнительных теоретических материалов: <a href="http://elib.mpgu.info/login.php">http://elib.mpgu.info/login.php</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 2. Раскрыть понятие «фитнес - технологии» ( <b>реферат</b> ); 3. Провести сравнительный анализ видов фитнеса по оздоровительному признаку ( <b>реферат</b> ); 4. Истоки развития в мире одного из видов фитнеса ( <b>презентация</b> ).

3	Единоборства	<p>1. самостоятельное изучение дополнительных теоретических материалов:  <a href="http://elib.mpgu.info/login.php">http://elib.mpgu.info/login.php</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesurov-po-fizichieskoi-kul-turie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesurov-po-fizichieskoi-kul-turie.html</a>  <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a></p> <p>2. Провести сравнительный анализ любых видов единоборств (3-4 вида) <b>(реферат)</b>;</p> <p>3. Достижения советских и российских спортсменов – борцов на ОИ <b>(реферат)</b>;</p> <p>4. Истоки развития в мире любого вида борьбы <b>(презентация)</b>.</p>
4	Общая физическая подготовка	<p>1. самостоятельное изучение дополнительных теоретических материалов:  <a href="http://elib.mpgu.info/login.php">http://elib.mpgu.info/login.php</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesurov-po-fizichieskoi-kul-turie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesurov-po-fizichieskoi-kul-turie.html</a>  <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a></p> <p>2. Раскрыть понятие «ОФП» <b>(реферат)</b>;</p> <p>3. Охарактеризовать физические качества с примерными комплексами упражнений (7-10 упражнений) по их развитию <b>(презентация)</b>;</p> <p>4. Разработать комплекс из 20-25 ОРУ (общеразвивающих упражнений) по анатомическому признаку (для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и т.д.) <b>(реферат)</b>.</p>
5	Спортивные игры	<p>1. самостоятельное изучение дополнительных теоретических материалов:  <a href="http://elib.mpgu.info/login.php">http://elib.mpgu.info/login.php</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesurov-po-fizichieskoi-kul-turie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesurov-po-fizichieskoi-kul-turie.html</a>  <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a></p> <p>2. Провести сравнительный анализ игровых правил классического варианта с/игры и ее разновидностей <b>(реферат)</b>;</p> <p>3. Раскрыть истоки развития спортивной игры в мире <b>(презентация)</b>;</p> <p>4. Достижения сборных команд СССР и РФ на Чемпионатах Мира и ОИ <b>(реферат)</b>.</p>

**6.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов, относящихся к специальной медицинской группе, и временно освобожденных, по состоянию здоровья, от практических занятий физической культурой и спортом**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы
-------	---	----------------------------

1	Оздоровительная-рекреационная физическая культура (по нозологиям)	<p>1. самостоятельное изучение дополнительных теоретических материалов:  <a href="http://elib.mpgu.info/login.php">http://elib.mpgu.info/login.php</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html">https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html</a>  <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a></p> <p>2. Раскрыть особенности патологии, по причине которой обучающийся отнесен к специальной медицинской группе (<b>доклад, сообщение</b>);</p> <p>3. Выявить медикаментозные методы восстановления при индивидуальной патологии (<b>доклад, сообщение</b>);</p> <p>4. Привести сравнительный анализ восстановления и профилактики индивидуальной патологии средствами ФК и нетрадиционными методами (<b>творческий доклад</b>).</p>
---	---	---

## 7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.

#### 7.1.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся основной медицинской группы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости, характеризующие этапы формирования компетенций	Перечень компетенций УК – 7:
1	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	Контрольное тестирование (двигательное): - 100 м., - 1000/2000/3000 м., - прыжок в длину с места в соответствии с нормами ГТО своей ступени - Теоретическое тестирование	<b>Знать</b> о роли ФКиС в формировании ЗОЖ; <b>Уметь</b> поддерживать уровень физической подготовки; <b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.
2	Фитнес – технологии	- Выполнение индивидуальных и групповых заданий; - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в соответствии с нормами ГТО своей ступени - Теоретическое тестирование	<b>Знать</b> основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь</b> выполнять комплексы упражнений по развитию основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.
3	Единоборства	- Выполнение индивидуальных и групповых заданий.  - Теоретическое тестирование	<b>Знать</b> о роли ФКиС в формировании ЗОЖ; <b>Уметь</b> поддерживать уровень физической подготовки; <b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.
4	Общая физическая	Контрольное тестирование	<b>Знать:</b> о роли ФКиС в

	подготовка	(двигательное): - подъем туловища в сед из положения лёжа, руки за головой; - прыжки через скакалку за 1 мин; - сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа/ в упоре о скамейку; - подтягивания из виса (м) и виса лежа (д) в соответствии с нормами ГТО своей ступени. - Теоретическое тестирование	формировании ЗОЖ; <b>Уметь:</b> составлять и выполнять комплексы упражнений по развитию основных физических качеств; <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.
5	Спортивные игры	- Выполнение индивидуальных и групповых заданий.  - Теоретическое тестирование	<b>Знать:</b> о роли ФКиС в формировании ЗОЖ; <b>Уметь:</b> осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью <b>Владеть</b> системой практических умений и навыков развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.

#### 7.1.1.1 Тестирование физической подготовленности на основе ВФСК «ГТО»

#### МУЖЧИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные тесты</b>						
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120-134	135-150	151-164	165-179	180 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	180-194	195-209	210-224	225-239	240 и >
3	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-12	13-14	15 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20-23	24-27	28-32	32-43	44 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	0+2	+3-5	+6-9	+10-12	+13 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-32	33-36	37-47	48 и >
<b>Дополнительные тесты (по выбору)</b>						
6	Челночный бег 3x10 м (с)	8,5-8,4	8,3-8,1	8,0-7,8	7,7-7,2	7,1 и <
7	Бег на 1000 м (мин., с)	б/у времени	5.00 – 4.31	4,30 – 4,01	4,00 – 3,46	3,45 и <
8	Бег на лыжах 5 км (мин., с)	б/у времени	29.00 – 27.01	27.00 – 25.31	25.30 – 22.01	22.00 и <

9	«Берпи» с отжиманиями за 30 с (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15	16-17	18 и >
10	Бросок набивного мяча стоя через себя на дальность (см)*	6,00 - 6,99	7,00 - 7,99	8,00 - 9,49	9,50 - 10,99	11,0 и >

\* вес набивного мяча для юношей/мужчин 3 кг

### ЖЕНЩИНЫ

№	Испытания (нормативы)	Шкала (балл)				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные тесты</b>						
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100-119	120-139	140-155	156-169	170 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	150-159	160-169	170-179	180-194	195 и >
3	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-14	15-19	20 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5-7	8-9	10-11	12-13	14 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	+2-4	+5-7	+8-10	+11-15	+16 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-33	34-39	40-46	47 и >
<b>Дополнительные тесты (по выбору)</b>						
6	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5-9,4	9,3-9,1	9,0-8,8	8,7-8,3	8,4 и <
7	Бег на 1000 м (мин., с)	б/у времени	7.00 – 6.01	6.00 – 5.36	5.35 – 4.51	4.50 и <
8	Бег на лыжах 3 км (мин., с)	б/у времени	21.00 – 20.21	20.20 – 19.31	19.30 – 18.01	18.00 и <
9	«Берпи» без отжиманий за 30 с (кол-во раз)	10-11	12-13	14-16	17-19	20 и >
10	Бросок набивного мяча стоя через себя на дальность (см)*	4,00 – 4,79	4,80 – 5,49	5,50 – 6,49	6,50 – 7,99	8,0 и >

\* вес набивного мяча для девушек/женщин 2 кг.

#### 7.1.1.2 Рейтинг-план по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся основной медицинской группы

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ				
Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы		Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов

Контроль посещаемости занятий		<b>9</b>	<b>18</b>
	Посещение лекционных занятий	0	0
	Посещение семинарских и практических занятий	9	18
Текущий контроль работы на семинарских и практич. занятиях		<b>11</b>	<b>22</b>
	Тема 1. Выполнение индивидуальных и групповых заданий	11	22
Рубежный контроль		<b>20</b>	<b>40</b>
	1. Теоретические основы ФК и ЗОЖ (письменное тестирование)	10	20
	2. Физкультурно-оздоровительные технологии по стимулированию двигательной активности	10	20
Промежуточная аттестация		<b>10</b>	<b>20</b>
	Тестирование физической подготовленности (контрольные нормативы комплекса ГТО)	10	20
Итого		<b>50</b>	<b>100</b>
Посещаемость занятий определяется присутствием и выполнением на них двигательных заданий			
Временные ограничения двигательной активности (освобождение) по состоянию здоровья студента являются обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки за семестр не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации (зачету) не допускаются студенты, набравшие в течение семестра менее 40 баллов			
Рейтинговые бонусы и штрафы могут составить до 20 баллов. Основанием для их начисления является спортивная активность вне учебных занятий и на спортивных мероприятиях.			

### РАСЧЕТ ИТОГОВОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ

100-бальная система	оценка		критерий
до 49 баллов	не зачтено	неудовлетворительно	выставляется студенту, если он не справился с выполнением поставленных учебных задач
от 50 до 64 баллов	зачтено	удовлетворительно	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий и продемонстрировал средний уровень физической подготовленности
от 65 до 84 баллов	зачтено	хорошо	выставляется студенту, если он продемонстрировал хорошую теоретическую и физическую подготовленность и активность на учебных занятиях
от 85 баллов	зачтено	отлично	выставляется студенту, если он продемонстрировал высокую теоретическую и физическую подготовленность, а также спортивную активность на учебных и внеучебных занятиях

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ задания и форма аттестационной работы	тема	мин. кол-во баллов	макс. кол-во баллов
1.Посещение спортивных секций и спортивно-массовых мероприятий университета	Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность	0	5

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
2. Членство в сборных командах факультета/института/университета по видам спорта	Спортивная активность вне учебных занятий	0	10
3. Помощь в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	Социальная активность	0	5
ИТОГО		0	20

**7.1.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся с ОВЗ и инвалидов, относящихся к специальной медицинской группе, и временно освобожденных, по состоянию здоровья, от практических занятий физической культурой**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости, характеризующие этапы формирования компетенций	Перечень компетенций УК-7:
1	Оздоровительно-рекреационная физическая культура (по нозологиям)	- Выполнение индивидуальных и групповых заданий; - Теоретическое тестирование	<b>Знать</b> основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>Уметь</b> составлять и выполнять комплексы ЛФК и АФК с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; <b>Владеть</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, готовностью поддерживать уровень физической подготовки для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**7.1.2.1 Рейтинг-план по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся временно освобожденных, по состоянию здоровья, от практических занятий физической культурой и спортом и инвалидов**

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных занятий	0	0
	Посещение семинарских и практических занятий	5	10
Текущий контроль работы на семинарских и практич. занятиях		<b>10</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Наблюдение и конспектирование учебных занятий (определение задач, структура, выделение образовательных, воспитательных и оздоровительных ценностей и др.)	10	20

Рубежный контроль		<b>25</b>	<b>50</b>
	1. Оформление реферата	3	5
	2. Раскрытие проблемы (содержание реферата)	4	10
	3. Анализ информационных источников	10	20
	4. Наглядная поддержка для публичного выступления по защите реферата (презентация, схемы, таблицы и пр.)	8	15
Промежуточная аттестация		<b>10</b>	<b>20</b>
	Публичное выступление (защита реферата)	10	20
Итого		<b>50</b>	<b>100</b>

Выполнение любого задания на уровне ниже «удовлетворительного» = 0 рейтинговых баллов

Посещаемость занятий определяется присутствием и выполнением на них двигательных заданий

Временные ограничения двигательной активности по состоянию здоровья студента являются обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки за семестр не зависимо от количества накопленных баллов

К промежуточной аттестации (зачету) не допускаются студенты, набравшие в течение семестра менее 40 баллов

Рейтинговые бонусы и штрафы могут составить до 20 баллов. Основанием для их начисления является научная и социальная активность вне учебных занятий и на спортивных мероприятиях.

### РАСЧЕТ ИТОГОВОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ

100-бальная система	оценка		критерий
до 49 баллов	не зачтено	неудовлетворительно	выставляется студенту, если он не справился с выполнением поставленных учебных задач
от 50 до 64 баллов	зачтено	удовлетворительно	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий и продемонстрировал средний уровень теоретических знаний
от 65 до 84 баллов	зачтено	хорошо	выставляется студенту, если он продемонстрировал хорошую теоретическую подготовку и творческий подход
от 85 баллов	зачтено	отлично	выставляется студенту, если он продемонстрировал высокую теоретическую подготовку и творческий подход, умение работать с литературой, а также научную и социальную активность на внеучебных занятиях и спортивных мероприятиях

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ задания и форма аттестационной работы	тема	мин. кол-во баллов	макс. кол-во баллов
1. Посещение кабинетов ЛФК, бассейна и других дополнительных оздоровительных учреждений	Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность	0	10
2. Помощь в проведении научных исследований кафедры	Научная активность вне учебных занятий	0	5
3. Помощь в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	Социальная активность	0	5
<b>ИТОГО</b>		<b>0</b>	<b>20</b>

7.1.2.2. Рейтинг-план  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий	Посещение лекционных занятий	0	0
	Посещение семинарских и практических занятий	8	18
Текущий контроль работы на семинарских и практич. занятиях		<b>7</b>	<b>15</b>
	Тема 1. Выполнение специализированных комплексов ОРУ	7	15
Рубежный контроль		<b>25</b>	<b>50</b>
	Тема 1. Особенности индивидуальной патологии (доклад, сообщение.)	4	10
	Тема 2. Медикаментозные методы восстановления (доклад)	3	5
	Тема 3. Восстановление и профилактика средствами ФК (сообщение и демонстрационный показ)	10	20
	Тема 4. Нетрадиционные методы восстановления (творческий доклад)	8	15
Промежуточная аттестация		<b>10</b>	<b>20</b>
	Демонстрация комплекса рекреационных упражнений	10	20
Итого		<b>50</b>	<b>100</b>
Выполнение любого задания на уровне ниже «удовлетворительного» = 0 рейтинговых баллов			
Посещаемость занятий определяется присутствием и выполнением на них двигательных заданий			
К промежуточной аттестации (зачету) не допускаются студенты, набравшие в течение семестра менее 40 баллов			
Рейтинговые бонусы и штрафы могут составить до 20 баллов. Основанием для их начисления является научная и социальная активность вне учебных занятий и на спортивных мероприятиях.			

РАСЧЕТ ИТОГОВОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ			
100-бальная система	оценка		критерий
до 49 баллов	не зачтено	неудовлетворительно	выставляется студенту, если он не справился с выполнением поставленных учебных задач
от 50 до 64 баллов	зачтено	удовлетворительно	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий и продемонстрировал средний уровень теоретических знаний
от 65 до 84 баллов	зачтено	хорошо	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий, продемонстрировал хорошую теоретическую подготовку и творческий подход

от 85 баллов	зачтено	отлично	выставляется студенту, если он посетил более 50% учебных занятий, продемонстрировал высокую теоретическую подготовку и творческий подход, умение работать с литературой, а также научную и социальную активность на внеучебных занятиях и спортивных мероприятиях	
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ				
№ задания и форма аттестационной работы	тема	мин. кол-во баллов	макс. кол-во баллов	
1. Посещение кабинетов ЛФК, бассейна и других дополнительных оздоровительных учреждений	Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность	0	10	
2. Помощь в проведении научных исследований кафедры	Научная активность вне учебных занятий	0	5	
3. Помощь в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	Социальная активность	0	5	
ИТОГО		0	20	

## 7.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Содержание фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации представлено в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

- Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд, пер. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 224 с. – (Высшее образование). – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/472703>
- Зайцев, А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев. – 2-е изд, пер. и доп. – Электрон. дан. – Москва : Юрайт, 2021. – 227 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476677>

3. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов / И. А. Письменский. – Москва : Издательство Юрайт, 2021 . – 450 с . – (Высшее образование) . – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/469114>
4. Тычинин, Николай Викторович. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Н.В. Тычинин ; М-во образования и науки РФ, Воронежский гос. ун-т инженер. технологий . – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017 . – 65 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
5. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская . – Москва : Директ-Медиа, 2013 . – 70 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

## 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : Учебное пособие для вузов по специальности "Физическая культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; Под общ. ред. О. П. Панфилова . – Москва : Владос, 2014 . – 389 с. : табл. – (Учебное пособие для вузов) . - Библиогр.: с. 385-386 . – На рус. яз. - ISBN 978-5-691-002033-9 : - 34 экз.
2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Н. Блинков. – Самара : СамГАУ, 2018 . – 161 с. – Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/109462>
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : Учебник для вузов / А. Л. Димова. – Москва : Юрайт, 2021 . – 428 с . – (Высшее образование) . – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/467745>
4. Зайцев, А. А. Физическое самосовершенствование [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев . – 2-е изд, пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2021 . – 108 с . – (Высшее образование) . – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/476662>
5. Кукоба, Татьяна Борисовна. Фитнес-технологии [Электронный ресурс] : Курс лекций : Учебное пособие / Т. Б. Кукоба; ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» . – Электронные текстовые данные (13Mb) . – Москва : МПГУ, 2020 . – 234 с. – Режим доступа : <http://elib.mpgu.info/view.php?fDocumentId=29509>

## 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Сайт «ФизкультУРА» для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Каталог интернет-ресурсов по физической культуре <https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
4. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. ЭБС CeLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp/>

## 8.4. Перечень информационных технологий

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows EDU E3 ALNG SubsVL MVL PerUsr (по договору);
2. Офисный пакет Microsoft Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES (по договору);

3. Adobe Reader (free) - пакет программ, предназначенный для просмотра электронных публикаций в формате PDF, свободно распространяемый программный продукт;
4. Архиватор 7Zip (free) - свободно распространяемый программный продукт;
5. Браузер Google Chrome (free)- свободно распространяемый программный продукт;

Программное обеспечение электронного обучения включает в себя:

- программное обеспечение для проведения вебинаров, онлайн-консультаций, видеоконференций;
- серверное программное обеспечение, необходимое для функционирования сервера и связи с системой электронного обучения через Интернет.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Спортивные залы (игровой, манеж, тренажерный и пр.);
2. Спортивная площадка (стадион, парк) для сезонных занятий;
3. Учебно-практическое оборудование (спортивный инвентарь по видам спорта, ОФП и пр.):
  - гимнастические маты;
  - коврики для аэробики;
  - мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные);
  - ракетки для бадминтона;
  - воланы;
  - ракетки для н/тенниса;
  - шарики для н/тенниса;
  - гимнастические палки;
  - бодибары;
  - медицинболы (набивные мячи) 3 кг., 5 кг.;
  - гантели (разновесовые);
  - скакалки;
  - металлические обручи;
  - оборудование для эстафет (кубики, конусы, цветные обручи разных диаметров, фитболы и др.)
4. Демонстрационные и печатные пособия;
5. Звуковое обеспечение (музыкальный центр, громкоговоритель, радиомикрофон пр.)

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Б1.О.03.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: *зачет* (2, 4 и 6 семестры).

#### 7.2.1 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся основной медицинской группы

##### 7.2.1.1 Тестирование физической подготовленности на основе ВФСК «ГТО»

#### МУЖЧИНЫ

№	Испытания (нормативы)	Шкала (балл)				
		Баллы				
		1	2	3	4	5
Обязательные тесты						
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120-134	135-150	151-164	165-179	180 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	180-194	195-209	210-224	225-239	240 и >
3	Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-12	13-14	15 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20-23	24-27	28-32	32-43	44 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	0+2	+3-5	+6-9	+10-12	+13 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-32	33-36	37-47	48 и >
Дополнительные тесты (по выбору)						
6	Челночный бег 3х10 м (с)	8,5-8,4	8,3-8,1	8,0-7,8	7,7-7,2	7,1 и <
7	Бег на 1000 м (мин., с)	б/у времени	5.00 – 4.31	4.30 – 4.01	4.00 – 3.46	3.45 и <
8	Бег на лыжах 5 км (мин., с)	б/у времени	29.00 – 27.01	27.00 – 25.31	25.30 – 22.01	22.00 и <
9	«Берпи» с отжиманиями за 30 с (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15	16-17	18 и >
10	Бросок набивного мяча стоя через себя на дальность (см)*	6,00 - 6,99	7,00 - 7,99	8,00 - 9,49	9,50 - 10,99	11,0 и >

\* вес набивного мяча для юношей/мужчин 3 кг

## ЖЕНЩИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
<b>Обязательные тесты</b>						
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	100-119	120-139	140-155	156-169	170 и >
2	Прыжок в длину с места (см)	150-159	160-169	170-179	180-194	195 и >
3	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4-6	7-9	10-14	15-19	20 и >
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5-7	8-9	10-11	12-13	14 и >
4	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке (см)	+2-4	+5-7	+8-10	+11-15	+16 и >
5	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	27-29	30-33	34-39	40-46	47 и >
<b>Дополнительные тесты (по выбору)</b>						
6	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5-9,4	9,3-9,1	9,0-8,8	8,7-8,3	8,4 и <
7	Бег на 1000 м (мин., с)	б/у времени	7.00 – 6.01	6.00 – 5.36	5.35 – 4.51	4.50 и <
8	Бег на лыжах 3 км (мин., с)	б/у времени	21.00 – 20.21	20.20 – 19.31	19.30 – 18.01	18.00 и <
9	«Берпи» без отжиманий за 30 с (кол-во раз)	10-11	12-13	14-16	17-19	20 и >
10	Бросок набивного мяча стоя через себя на дальность (см)*	4,00 – 4,79	4,80 – 5,49	5,50 – 6,49	6,50 – 7,99	8,0 и >

\* вес набивного мяча для девушек/женщин 2 кг.

### 7.2.1.2 Рейтинг-план

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
для обучающихся основной медицинской группы

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий		<b>9</b>	<b>18</b>
	Посещение лекционных занятий	0	0
	Посещение семинарских и практических занятий	9	18
Текущий контроль работы на семинарских и практич. занятиях		<b>11</b>	<b>22</b>
	Тема 1. Выполнение индивидуальных и групповых заданий	11	22

Рубежный контроль	1. Теоретические основы ФК и ЗОЖ (письменное тестирование)	20	40
	2. Физкультурно-оздоровительные технологии по стимулированию двигательной активности	10	20
Промежуточная аттестация	Тестирование физической подготовленности (контрольные нормативы комплекса ГТО)	10	20
Итого		50	100
Посещаемость занятий определяется присутствием и выполнением на них двигательных заданий			
Временные ограничения двигательной активности (освобождение) по состоянию здоровья студента являются обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки за семестр не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации (зачету) не допускаются студенты, набравшие в течение семестра менее 40 баллов			
Рейтинговые бонусы и штрафы могут составить до 20 баллов. Основанием для их начисления является спортивная активность вне учебных занятий и на спортивных мероприятиях.			

### РАСЧЕТ ИТОГОВОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ

100-бальная система	оценка		критерий
до 49 баллов	не зачтено	неудовлетворительно	выставляется студенту, если он не справился с выполнением поставленных учебных задач
от 50 до 64 баллов	зачтено	удовлетворительно	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий и продемонстрировал средний уровень физической подготовленности
от 65 до 84 баллов	зачтено	хорошо	выставляется студенту, если он продемонстрировал хорошую теоретическую и физическую подготовленность и активность на учебных занятиях
от 85 баллов	зачтено	отлично	выставляется студенту, если он продемонстрировал высокую теоретическую и физическую подготовленность, а также спортивную активность на учебных и внеучебных занятиях

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ задания и форма аттестационной работы	тема	мин. кол-во баллов	макс. кол-во баллов
1.Посещение спортивных секций и спортивно-массовых мероприятий университета	Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность	0	5
2. Членство в сборных командах факультета/института/университета по видам спорта	Спортивная активность вне учебных занятий	0	10
3. Помощь в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	Социальная активность	0	5
ИТОГО		0	20

## 7.2.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся, временно освобожденных, по состоянию здоровья, от практических занятий по физической культуре и инвалидов:

### 7.2.2.1. Тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

### 7.2.2.2 Рейтинг-план

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
для обучающихся временно освобожденных, по состоянию здоровья, от практических занятий физической культурой и инвалидов

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий		<b>5</b>	<b>10</b>
	Посещение лекционных занятий	0	0
	Посещение семинарских и практических занятий	5	10
Текущий контроль работы на семинарских и практич. занятиях		<b>10</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Наблюдение и конспектирование учебных занятий (определение задач, структура, выделение образовательных, воспитательных и оздоровительных ценностей и др.)	10	20
Рубежный контроль		<b>25</b>	<b>50</b>
	1. Оформление реферата	3	5
	2. Раскрытие проблемы (содержание реферата)	4	10
	3. Анализ информационных источников	10	20
	4. Наглядная поддержка для публичного выступления по защите реферата (презентация, схемы, таблицы и пр.)	8	15
Промежуточная аттестация		<b>10</b>	<b>20</b>
	Публичное выступление (защита реферата)	10	20
Итого		<b>50</b>	<b>100</b>
Выполнение любого задания на уровне ниже «удовлетворительного» = 0 рейтинговых баллов			
Посещаемость занятий определяется присутствием и выполнением на них двигательных заданий			
Временные ограничения двигательной активности по состоянию здоровья студента являются обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки за семестр не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации (зачету) не допускаются студенты, набравшие в течение семестра менее 40 баллов			
Рейтинговые бонусы и штрафы могут составить до 20 баллов. Основанием для их начисления является научная и социальная активность вне учебных занятий и на спортивных мероприятиях.			

РАСЧЕТ ИТОГОВОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ			
100-бальная система	оценка		критерий
до 49 баллов	не зачтено	неудовлетворительно	выставляется студенту, если он не справился с выполнением поставленных учебных задач
от 50 до 64 баллов	зачтено	удовлетворительно	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий и продемонстрировал средний уровень теоретических знаний
от 65 до 84 баллов	зачтено	хорошо	выставляется студенту, если он продемонстрировал хорошую теоретическую подготовку и творческий подход
от 85 баллов	зачтено	отлично	выставляется студенту, если он продемонстрировал высокую теоретическую подготовку и творческий подход, умение работать с литературой, а также научную и социальную активность на внеучебных занятиях и спортивных мероприятиях

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
№ задания и форма аттестационной работы	тема	мин. кол-во баллов	макс. кол-во баллов
1. Посещение кабинетов ЛФК, бассейна и других дополнительных оздоровительных учреждений	Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность	0	10
2. Помощь в проведении научных исследований кафедры	Научная активность вне учебных занятий	0	5
3. Помощь в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	Социальная активность	0	5
<b>ИТОГО</b>		<b>0</b>	<b>20</b>

### 7.2.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе

#### 7.2.3.1. Тематика теоретических работ (доклад, сообщение, реферат):

1. Раскрыть особенности патологии, по причине которой обучающийся отнесен к специальной медицинской группе;
2. Выявить медикаментозные методы восстановления при индивидуальной патологии;
3. Привести сравнительный анализ восстановления и профилактики индивидуальной патологии средствами ФК и нетрадиционными методами.

#### 7.2.3.2. Рейтинг-план

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ			
Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль		<b>8</b>	<b>15</b>

посещаемости занятий	Посещение лекционных занятий	0	0
	Посещение семинарских и практических занятий	8	18
Текущий контроль работы на семинарских и практич. занятиях		<b>7</b>	<b>15</b>
Тема 1. Выполнение специализированных комплексов ОРУ		7	15
Рубежный контроль		<b>25</b>	<b>50</b>
Тема 1. Особенности индивидуальной патологии (доклад, сообщение.)		4	10
Тема 2. Медикаментозные методы восстановления (доклад)		3	5
Тема 3. Восстановление и профилактика средствами ФК (сообщение и демонстрационный показ)		10	20
Тема 4. Нетрадиционные методы восстановления (творческий доклад)		8	15
Промежуточная аттестация		<b>10</b>	<b>20</b>
Демонстрация комплекса рекреационных упражнений		10	20
Итого		<b>50</b>	<b>100</b>
Выполнение любого задания на уровне ниже «удовлетворительного» = 0 рейтинговых баллов			
Посещаемость занятий определяется присутствием и выполнением на них двигательных заданий			
К промежуточной аттестации (зачету) не допускаются студенты, набравшие в течение семестра менее 40 баллов			
Рейтинговые бонусы и штрафы могут составить до 20 баллов. Основанием для их начисления является научная и социальная активность вне учебных занятий и на спортивных мероприятиях.			

### РАСЧЕТ ИТОГОВОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ

100-бальная система	оценка		критерий
до 49 баллов	не зачтено	неудовлетворительно	выставляется студенту, если он не справился с выполнением поставленных учебных задач
от 50 до 64 баллов	зачтено	удовлетворительно	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий и продемонстрировал средний уровень теоретических знаний
от 65 до 84 баллов	зачтено	хорошо	выставляется студенту, если он посетил 50% учебных занятий, продемонстрировал хорошую теоретическую подготовку и творческий подход
от 85 баллов	зачтено	отлично	выставляется студенту, если он посетил более 50% учебных занятий, продемонстрировал высокую теоретическую подготовку и творческий подход, умение работать с литературой, а также научную и социальную активность на внеучебных занятиях и спортивных мероприятиях

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ задания и форма аттестационной работы	тема	мин. кол-во баллов	макс. кол-во баллов
1. Посещение кабинетов ЛФК, бассейна и других дополнительных оздоровительных учреждений	Дополнительная физкультурно-оздоровительная деятельность	0	10
2. Помощь в проведении научных	Научная активность вне учебных	0	5

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
исследований кафедры	занятий		
3. Помощь в проведении оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий	Социальная активность	0	5
ИТОГО		0	20

### Критерии и уровни сформированности компетенций по дисциплине

Пороговый	Базовый	Повышенный
<b>Знает</b> термины и определения, но допускает неточности; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать; дает часть ответа на вопрос.	<b>Знает</b> термины и определения, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать; дает достаточно полный ответ, в котором не отражены некоторые аспекты.	<b>Знает</b> и понимает термины, определения, основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать; дает полный, развернутый ответ.
<b>Умеет</b> выполнять практические задания, но не всех типов; способен решать задачи по заданному алгоритму; испытывает затруднения при анализе теоретического материала, в применении теории при решении задач и обосновании решения; допускает ошибки при выполнении заданий, нарушение логики решения; испытывает затруднения с выводами.	<b>Умеет</b> применять полученные знания при анализе теоретического материала, при выполнении заданий, при обосновании решения; умеет выполнять типовые практические задания, предусмотренные программой; допускает отдельные ошибки при выполнении заданий, не нарушающие логику решения; делает выводы (с помощью наставника) по результатам решения.	<b>Умеет</b> самостоятельно анализировать теоретический материал, умеет применять теоретическую базу при выполнении практических заданий; выполняет задания повышенной сложности, предлагает собственный метод решения, грамотно обосновывает его ход; самостоятельно анализирует решение и делает выводы.
<b>Не владеет</b> методикой решения стандартных задач и заданий, испытывает трудности при выполнении поставленных задач; выполняет трудовые действия медленно, с отставанием от установленного графика/норматива, с недостаточным качеством; оценивает факты и собственные трудовые действия только с помощью наставника.	<b>Владеет</b> методикой решения стандартных задач и заданий, решение нестандартных задач вызывает затруднения; выполняет все поставленные задачи и трудовые действия, производит оценку с консультацией у наставника.	<b>Владеет</b> методикой решения стандартных задач и заданий, использует полученные навыки при решении нестандартных задач; выполняет трудовые действия быстро, качественно, самостоятельно без посторонней помощи, производит оценку их выполнения.

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Шкала оценивания	Компетенции
	УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>«ЗАЧТЕНО»</b>	
<b>«Отлично»</b>	<b>Знает</b> - термины и определения, может сформулировать их самостоятельно;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прекрасно знает о значимости ФК и С для сохранения и укрепления своего здоровья, а также профессии педагога в аспекте формирования, сохранения и укрепления здоровья школьника,</li> <li>- морфофункциональные особенности своего организма и организма ребенка в разные возрастные периоды;</li> <li>- о влиянии факторов наследственности и окружающей среды на состояние здоровья человека,</li> <li>- возрастную периодизацию и анатомо-физиологические особенности свойственные каждому возрастному периоду, а также особенности их проявления в образовательном процессе;</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования;</li> <li>- оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья;</li> <li>- выявлять отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности своего организма;</li> <li>- проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при выполнении различных видов деятельности;</li> <li>-осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом их возрастных особенностей и типов высшей нервной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья;</li> <li>- различными методиками диагностики уровня физического и функционального развития, физической подготовленности;</li> <li>- демонстрирует высокий уровень физической подготовленности;</li> <li>- навыками организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья.</li> </ul>
«Хорошо»	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия и терминологию физической культуры и спорта;</li> <li>- хорошо знает о роли ФКиС в аспекте сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- анатомо-физиологические особенности человека на различных возрастных этапах;</li> <li>- может назвать основные двигательные тесты для определения физической и функциональной подготовленности,</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений различной направленности;</li> <li>- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений;</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует хороший уровень развития физических качеств;</li> <li>- некоторыми наиболее популярными методами и средствами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.</li> </ul>
«Удовлетворительно»	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термины и определения, но допускает неточности формулировок;</li> <li>- о роли ФК и С в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, но не до конца понимает значение ФК и С в формировании ЗОЖ;</li> <li>- о роли ФК и С в развитии физических качеств;</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы физических упражнений частично основываясь на индивидуальных особенностях организма;</li> <li>- частично оценивать уровень физической подготовленности;</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует не высокий уровень развития физических качеств;</li> <li>- отдельными методиками физического самосовершенствования;</li> <li>- частично владеет навыками определения физической подготовленности;</li> </ul>

**«НЕ ЗАЧТЕНО»**

**«Неудовлетворительно»**

**Не знает**

- термины и определения,
- недооценивает роль ФК и С в формировании ЗОЖ;
- основные двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности и развития физических качеств;

**Не умеет**

- испытывает сложности в составлении и проведении комплексов упражнений различной направленности;
- не умеет учитывать индивидуальные и возрастные физиологические особенности обучающихся в педагогическом процессе;

**Не владеет**

- правилами безопасности при выполнении физических упражнений;
- методиками диагностики уровня физического и функционального индивидуального развития;
- демонстрирует низкий уровень физической подготовленности и не желание физически самосовершенствоваться;
- отсутствие навыков по организации педагогической деятельности с позиций сохранения здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль): Начальное образование

Рабочая программа дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Составитель:  
мастер спорта СССР  
Ритор Л.М.