

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины	<b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1</b>
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2022
Всего часов	328
Из них	
лекции	-
практические занятия	24
Самостоятельная работа	304
Промежуточная аттестация	
Зачет	1-6 семестр

г. Ставрополь, 2022г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: легкая атлетика» является формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к основной части ОПОП Б1.В.ДВ, её изучение осуществляется на 1-3 курсах.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. «Базовые виды двигательной деятельности: (1-3 курсы)

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н; регистрационный номер - 136; код - 05.002), (ТФ - А/02.5).

Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 г. N197н; регистрационный номер – 157; код - 05.004), (ТФ - А/02.5)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>УК – 7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>И ук 7.1</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности .	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
<b>И ук 7.2</b> Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их

с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	возможности организма		воздействия на формирование активного образа жизни.
---	-----------------------	--	---

**4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
	Раздел 1. Методика обучения технике бега и ходьбы		2					30	
	Раздел 2. Методика обучения технике прыжков в легкой атлетике							30	
	Раздел 3. Методика обучения технике метания в легкой атлетике							30	
	Раздел 4. Оздоровительная легкая атлетика		2					10	
	Раздел 5. Методика развития физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений		4					28	
	Промежуточная аттестация: зачет							8	
	<b>Итого за 1 курс</b>		<b>8</b>					<b>136</b>	
	Раздел 1. Методика обучения игровым приемам в нападении в баскетболе							26	
	Раздел 2. Методика обучения игровым							28	

	приемам в защите в баскетболе								
	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола		4						22
	Раздел 4. Развитие физических качеств		4						20
	<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>								8
	<b>Итого за 2 курс</b>		<b>8</b>						<b>104</b>
	Раздел 1. Методика обучения технике аэробных упражнений		4						18
	Раздел 2. Методика обучения упражнений статодинамического характера								18
	Раздел 3. Оздоровительная аэробика		4						20
	Промежуточная аттестация: зачет								8
	<b>Итого за 3 курс</b>		<b>8</b>						<b>64</b>
	<b>Итого</b>		<b>24</b>						<b>304</b>
	Объем профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%						0 час/ 0%	
	Объем профессионально направленной подготовки	12 час/ 50 %						90 час/ 32,14 %	

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

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

Код индикатора компетенций	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
<b>1 курс</b>		

<b>И ук 7.1</b> <b>И ук 7.2</b>	<b>Раздел 1.</b> Методика обучения технике бега и ходьбы	Обучение технике стартов, бега на средние дистанции и финиширования. Обучение технике стартов, бега на короткие дистанции, поворотов, финиширования Обучение технике держания и передачи эстафетной палочки Подвижные игры с эстафетной палочкой Обучение технике работы ног, рук и таза в спортивной ходьбе.
	<b>Раздел 2.</b> Методика обучения технике прыжков	Обучение техникам фаз разбега, отталкивания, полета и приземления при изучении прыжка в длину способом «согнув ноги» Обучение техникам фаз разбега, отталкивания, полета и приземления при изучении прыжка в высоту способом «перешагивание» Обучение технике прыжков в длину с места, тройных прыжков, десятиерных прыжков.
	<b>Раздел 3.</b> Методика обучения технике метания	Обучение технике фаз финального усилия, разбега, торможения после броска и держания снаряда Обучение технике фаз финального усилия, торможения после броска и держания снаряда
	<b>Раздел 4.</b> Оздоровительная легкая атлетика	Бег по пересеченной местности и комбинированный бег Терренкур и скандинавская ходьба
	<b>Раздел 5.</b> Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Кроссовый бег и бег по пересеченной местности Бег на короткие дистанции и эстафетный бег Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами.
<b>2 курс</b>		
<b>И ук 7.1</b> <b>И ук 7.2</b>	<b>Раздел 1.</b> Методика обучения игровым приемам в нападении в баскетболе	К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты. Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации
	<b>Раздел 2.</b> Методика обучения игровым	Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее

	приемам в защите в баскетболе	<p>эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего. В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка.</p> <p>В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков.</p> <p>Обучение технике остановки по фазам</p> <p>Обучение технике остановки двумя шагами</p> <p>К технике броскам в нападении выделяют: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.</p>
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола	<p>Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.</p>
	Раздел 4. Развитие физических качеств	<p>Кроссовый бег.</p> <p>Бег по пересеченной местности.</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Упражнения из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p>
<b>3 курс</b>		
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 1. Методика обучения технике аэробных упражнений	<p>Базовые элементы содержат большое количество упражнений прыжкового характера, многообразие скачков.</p> <p>По мере усвоения упражнений усложняются упражнения и увеличивается темп выполнения.</p>

		<p>Подбор музыкального сопровождения для занятий аэробикой. Определение понятий темп и такт музыки и их применение в аэробике.</p> <p>Обучение групповым упражнениям в малых группах (тройки, четверки, шестерки). Обучение упражнениям в больших группах</p>
	<b>Раздел 2. Методика обучения технике упражнений статодинамического характера</b>	<p>Выполнение сочетаний «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений</p> <p>Стречинговые упражнения силовой направленности.</p> <p>Стречинговые упражнения со степ-платформами</p>
	<b>Раздел 3. Оздоровительная аэробика</b>	<p>Обучение упражнениям со скакалкой.</p> <p>Обучение упражнениям с гимнастической палкой.</p> <p>Обучение упражнениям с обручем.</p> <p>Обучение упражнениям с мячом.</p> <p>Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. Дыхательные упражнения</p>

## 5.2. Лекции

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 5.5. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<b>1 семестр</b>					
1	Тема 1. Обучение технике бега на средние дистанции	2	1. Обучение технике бега по дистанции 2. Обучение технике бега по повороту 3. Обучение технике старта 4. Обучение технике финиширования	ОФО	ПНП
4	Тема 1. Оздоровительный бег	2	1. Бег по пересеченной местности 2. Комбинированный бег	ОФО	

	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>4</b>			
<b>2 семестр</b>					
3	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности	ОФО	
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег	ОФО	ПНП
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>4</b>			
<b>3 семестр</b>					
2	Тема 1. Обучение технике базовых элементов аэробных упражнений	2	Обучение технике <ul style="list-style-type: none"> <li>• базовых шагов и связок;</li> <li>• базовых поворотов.</li> </ul>	ОФО	
3	Тема 1. Обучение технике стретчинговых упражнений	4	1. Стретчинговые упражнения силовой направленности. 2. Стретчинговые упражнения со степ-платформами.	ОФО	
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>4</b>			
<b>4 семестр</b>					
4	Тема 1. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности	ОФО	
	Тема 2. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег	ОФО	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>4</b>			
<b>5 семестр</b>					
1	Тема 1. Обучение упражнениям с предметами в аэробике	4	1. Обучение упражнениям со скакалкой. 2. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. 3. Обучение упражнениям с обручем. 4. Обучение упражнениям с мячом.	ОФО	ПНП
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>4</b>			
<b>6 семестр</b>					
3	Тема 1. Оздоровительная аэробика с элементами йоги и гимнастики ушу	4	Выполнение упражнений с элементами йоги и гимнастики ушу. Дыхательные упражнения	ОФО	ПНП
	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>4</b>			
	<b>Всего</b>	<b>24</b>		24	12

## 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

## 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся, в т.ч. КСР	Оценочное средство	Кол-во часов	Код индикатора компетенции
Методика обучения технике бега и ходьбы	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Рабочая тетрадь дисциплины	30/20	И УК 7.1 И УК 7.2
Методика обучения технике прыжков	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Рабочая тетрадь дисциплины	30/20	И УК 7.1 И УК 7.2
Методика обучения технике метания	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	30	И УК 7.1 И УК 7.2
Оздоровительная легкая атлетика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Рабочая тетрадь дисциплины	10/10	И УК 7.1 И УК 7.2
Методика развития физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	28	И УК 7.1 И УК 7.2
Раздел 1-5	Промежуточная аттестация: зачет		8	И УК 7.1 И УК 7.2
<b>Всего часов за 1 курс</b>			<b>136</b>	
Методика обучения игровым приемам в нападении	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	26	И УК 7.1 И УК 7.2
Методика обучения игровым приемам в защите	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	28	И УК 7.1 И УК 7.2
Подвижные игры с элементами баскетбола	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	22	И УК 7.1 И УК 7.2
Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Рабочая тетрадь дисциплины	20/20	И УК 7.1 И УК 7.2
Раздел 1-4	Промежуточная аттестация: зачет		8	И УК 7.1 И УК 7.2
<b>Всего часов за 2 курс</b>			<b>104</b>	
Методика обучения основным базовым силовым упражнениям	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	18	И УК 7.1 И УК 7.2

Методика обучения силовым упражнениям без снарядов	Самостоятельное изучение литературы	Рабочая тетрадь дисциплины	18	И ук 7.1 И ук 7.2
Прикладная атлетическая гимнастика	Самостоятельное изучение литературы(ПНП)	Рабочая тетрадь дисциплины	20/20	И ук 7.1 И ук 7.2
Раздел 1-3	Промежуточная аттестация: зачет		8	И ук 7.1 И ук 7.2
<b>Всего часов за 3 курс</b>			<b>64</b>	
<b>Итого</b>			<b>304/90</b>	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические рекомендации по заполнению рабочей тетради

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК -7	И ук 7.1 И ук 7.2	1-6	промежуточный

### 7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

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

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

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	собеседование
Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и	демонстрация практических навыков	собеседование

		основных функциональных показателей организма.		
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	собеседование

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

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

### Описание шкал оценивания

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

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

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

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

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

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

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

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

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

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачёток отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

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

1. Легкая атлетика на Олимпийских играх в Древней Греции.
2. История развития легкой атлетики в России до 1917 года.
3. История развития легкой атлетики в СССР.
4. Российская легкая атлетика на Олимпийских играх нашего времени.
5. Тенденции развития современной легкой атлетики.
6. Классификация видов легкой атлетики.
7. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
8. Основы техники метаний.
9. Основы техники прыжков.
10. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
11. Урок и УТЗ по легкой атлетике.
12. ОРУ, СБУ в легкой атлетике.
13. Легкая атлетика в школьной программе по ФВ.
14. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
15. Анализ техники спортивной ходьбы.
16. Анализ техники бега на короткие дистанции.
17. Анализ техники бега на средние дистанции.
18. Анализ техники прыжка в высоту способом "перешагивание".
19. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".

20. Основные отличия спортивной ходьбы от бега.
21. Подготовительные упражнения, их роль в овладении техникой легкоатлетических видов.
22. Подводящие упражнения и их роль в овладении техникой легкоатлетических видов.
23. Имитационные упражнения, их роль в овладении техникой легкоатлетических видов.
24. Классификация техники игры в баскетбол.
25. Техника нападения: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
26. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
27. Терминология.
28. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
29. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
30. Терминология.
31. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
32. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
33. Терминология.
34. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
35. Связь и взаимообусловленность стратегии и тактики.
36. Основные понятия и содержание тактики.
37. Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите.
38. Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения
39. Методика и последовательность обучения тактическим действиям.
40. Типичные ошибки в приемах, причины их возникновения и пути исправления.
41. Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю.
42. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся аэробикой.
43. Виды аэробики, их характеристика.
44. Оздоровительная аэробика и ее классификация по различным признакам.
45. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.
46. Характеристика базовых элементов аэробики и их разновидностей.
47. История развития аэробики в России и других странах зарубежья.
48. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.
49. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
50. Характеристика базовой аэробики.
51. Характеристика танцевальной аэробики.
52. Характеристика фитбол-аэробики.
53. Характеристика степ-аэробики.

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

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине ФКиС учитывается:

- собеседование по основным вопросам практических занятий,
- демонстрация практических навыков;
- заполнение рабочей тетради.

### **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

#### **8.1 Основная литература:**

Печатные издания	Электронные издания
-	<p>1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. -</p> <p><a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html</a></p> <p>Режим доступа: по подписке:</p>

## 8.2 Дополнительная литература:

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, И. В. Ерёмин, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2012. – 69 с.</p>	<p>1. Губа, В. П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/4107">https://e.lanbook.com/book/4107</a></p> <p>Режим доступа: по подписке:</p> <p>2. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/4106">https://e.lanbook.com/book/4106</a></p> <p>Режим доступа: по подписке</p> <p>3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. П. Врублевский - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. – 240с.— Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html</a></p> <p>Режим доступа: по подписке</p>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" необходимых для освоения дисциплины

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

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Среда Электронного обучения 3LK Русский MOODLE	Бесплатное Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
---	---

Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
IC:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

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

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

### **11.1 Помещения для проведения учебных занятий**

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

### **11.2 Технические средства обучения**

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

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

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

- спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли, мячи для тенниса, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, магнитофон.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

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

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1»:

Разработана:

Преподаватель кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры»

Волобуев С.И.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2022 года набора заочной формы обучения 20.04.2022

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического  
образования

Федько Н.А.