

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хромова Иванна Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.06.2025 16:57:26
Уникальный программный ключ:
118ef49698b841950bd7d72a61f25654750a80bf

Некоммерческое образовательное частное учреждение высшего образования
"Международный открытый институт"

УТВЕРЖДАЮ
Ректор _____ /Хромова И.А./
«15» апреля 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.03.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту

44.03.01. Педагогическое образование

Начальное образование

Бакалавриат

Очная

Одинцово, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на 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 социальной и будущей профессиональной деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к Здоровьесберегающему модулю обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование.

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».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

Код компетенции. Код и наименование индикатора достижения компетенции	Показатели достижения компетенций		
	знает	умеет	владеет
УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	научно-практические основы физической культуры и спорта; основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.	- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; - осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и величиной физической нагрузки; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. адаптивной (лечебной) физической	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - основами использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и

		культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и Двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	научно-практические основы физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; составлять и выполнять комплексы упражнений, в том числе утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; основами использования физкультурно- спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

	Количество академических часов
4.1. Объем контактной работы обучающихся с преподавателем	180
в том числе:	
лекции (общее кол-во часов/ включая практическую подготовку)	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	180
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)	
курсовое проектирование	
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	148
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачёту)	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Содержание дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся по состоянию здоровья относящихся к основной и подготовительной медицинской группе

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) (с кратким содержанием темы (раздела))	Общая труд-ть в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)				
			Лек / пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр / пр. подг.	СРП	СРС
1	<i>Фитнес— технологии</i> Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях фитнесом; Танцевальные формы; Ритмическая гимнастика /аэробика; Стретчинг, пилатес, йога; Атлетическая гимнастика; Кроссфит.	110	-	-	54/-		56
2	<i>Единоборства:</i> Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях единоборствами; Греко-римская борьба; Самооборона.	108	-	-	54/-		54
3	<i>Общая физическая подготовка:</i> Техника безопасности и самоконтроль за состоянием организма при занятиях ОФП в спортивном зале; Упражнения для развития гибкости; Упражнения для развития силы; Упражнения для развития ловкости; Упражнения для развития выносливости.	110	-	-	72/-		38
ВСЕГО ЧАСОВ:		328	-		180/-		148

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

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая труд-ть в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)				
			Лек / пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр / пр. подг.	СРП	СРС
1	Оздоровительно-рекреационная физическая культура (по нозологиям)	328			180/-		148
ВСЕГО ЧАСОВ:		328			180/-		148

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по состоянию здоровья относящихся к основной и подготовительной медицинской группе

№ п/п	Наименование элективного курса по ФКиС	Тема/ вид самостоятельной работы
1	<i>Фитнес— технологии.</i> гимнастические формы; танцевальные формы; атлетические виды.	самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы; ознакомление с методическими рекомендациями и заданиями в Moodle; Теоретическая работа (реферат, сравнительный анализ, доклад с презентацией)
2	<i>Единоборства</i>	самостоятельное изучение основной и

		дополнительной литературы; ознакомление с методическими рекомендациями и заданиями в Moodle; Теоретическая работа (реферат, сравнительный анализ доклад с презентацией)
3	<i>Общая физическая подготовка</i>	самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы; ознакомление с методическими рекомендациями и заданиями в Moodle; Теоретическая работа (реферат, сравнительный анализ, доклад с презентацией)

5.4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе и обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы
1	<i>Оздоровительная-рекреационная физическая культура (по нозологиям)</i>	самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы; ознакомление с методическими рекомендациями и заданиями в Moodle; Теоретическая работа (реферат, сообщение с презентацией, творческий проект)

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.

6.1.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по состоянию здоровья относящихся к основной и подготовительной медицинской группе

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости, характеризующие этапы формирования компетенций	Перечень компетенций
1	<i>Фитнес— технологии</i>	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Подготовка к тестированию <i>ФП</i> : - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье в соответствии с нормами ГТО своей степени	УК-7
2	<i>Единоборства</i>	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Подготовка к тестированию <i>ФП</i> .	УК-7
3	<i>Общая физическая подготовка</i>	Проведение комплексов ОРУ; Подготовка к тестированию <i>ФП</i> : - 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 и виса лежа в соответствии с нормами ГТО своей степени.	УК-7

6.1.1.1 Подготовка к тестированию физической подготовленности

Критерии и шкала оценивания тестирования физической подготовленности на основе ВФСК «ГТО»

МУЖЧИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	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 >

ЖЕНЩИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
Обязательные тесты						
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 >

6.1.1.2 Тематика письменных работ по разделам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Фитнес– технологии:

1. Раскрыть понятие «фитнес - технологии» (реферат);

2. Сравнительный анализ видов фитнеса по оздоровительному признаку (реферат);
3. Истоки развития в мире одного из видов фитнеса (презентация).

Единоборства:

1. Сравнительный анализ любых видов единоборств (3-4 вида) (реферат);
2. Достижения советских и российских спортсменов — борцов на ОИ (**реферат**);
3. Истоки развития в мире любого вида единоборств (**презентация**).

Общая физическая подготовка.

1. Раскрыть понятие «ОФП» (**реферат**);
2. Характеристика физических качеств с примерными комплексами упражнений (7-10 упражнений) по их развитию (**презентация**);
3. Разработка комплекса из 20-25 ОФП (общеразвивающих упражнений) по анатомическому признаку (для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и т.д.) (реферат).

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

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Средства текущего контроля успеваемости, характеризующие этапы формирования компетенций	Перечень компетенций
1	<i>Оздоровительно-рекреационная физическая культура (по нозологиям)</i>	Выполнение индивидуальных и групповых заданий. Ведение дневника самоконтроля за физическим состоянием организма. Наблюдение и конспектирование учебных занятий (определение задач, структура, выделение образовательных, воспитательных и оздоровительных ценностей и др.) — для обучающихся временно освобожденных от практических занятий. Работа над рефератом согласно диагнозу.	УК-7

6.1.2.1. Выполнение индивидуальных и групповых заданий по разделам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Критерии и шкала оценивания выполнения индивидуальных и групповых заданий

№ п/п	Критерии	Оценка
1	Систематичность выполнения заданий	от 0 до 30 баллов
2	Активность выполнения заданий	от 0 до 15 баллов
	Максимальное количество баллов:	45 баллов

6.1.2.2. Ведение дневника самоконтроля за физическим состоянием организма:

Результаты самоконтроля необходимо фиксировать в ДНЕВНИКЕ в день выполнения физической нагрузки, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или с преподавателем.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими — из 5-8 показателей. Студентам, занимающимся физическими упражнениями в кабинетах ЛФК, или занимающимся самостоятельно в оздоровительных целях, при временном освобождении по состоянию здоровья от практических занятий физической культурой можно рекомендовать форму дневника, представленную в таблице.

№ п/п	показатели	дата				
		20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.
1	Самочувствие	плохое удовлетв. хорошее				
2	Сон (ч) - кол-во часов - подъем					
3	Питание в течение дня: кол-во приемов пищи за день кол-во выпитой воды за день					
4	Пульс (уд/мин): лежа/стоя - до тренировки - после тренировки					
5	Тренировочные нагрузки: - время начала тренировки - время окончания тренировки					
6	Болевые ощущения					
7	Заметки/ примечание					

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, ЖЕЛ, и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы — один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

6.1.2.3. Наблюдение и конспектирование учебных занятий

Структура наблюдения и конспектирования учебных занятий (педагогический анализ) для проведения текущей аттестации представлена в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Критерии и шкала оценивания наблюдения учебных занятий (составление письменного педагогического анализа)

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки замечания	Недостатки замечания носят единственный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет
1	Корректность употребления терминов и понятий. точность определений	0	2	3	4	5
2	Диапазон используемого информационного пространства	0	2	3	4	5
3	Полнота описания	0	2	3	4	5

4	Ясность и четкость, логичность и грамотность построения изложения	0	2	3	4	5
5	Аргументирование выводов, личного впечатления	0	2	3	4	5
6	Заинтересованность и систематичность	0	4	8	12	15
Максимальное количество баллов:						40

6.1.2.4. Тематика рефератов для обучающихся по состоянию здоровья временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом

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).

Критерии и шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки замечания	Недостатки замечания носят единичный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет
1	Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	0	2	3	4	5
2	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по проблеме)	0	2	3	4	5
3	Полнота раскрытия темы	0	2	3	4	5
4	Ясность и четкость изложения материала, логичность и грамотность построения работы	0	2	3	4	5
5	Наличие и обоснованность интерпретации (иллюстрирования) текстовой информации	0	2	3	4	5
Максимальное количество баллов:						25

6.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Содержание фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации представлено в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины Б1.О. 03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

7.1. Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376>
2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544108>
3. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540899>
4. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>
5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542785>

7.2. Дополнительная литература

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540431>
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178>
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539639>
4. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544542>
5. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е.

Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. ЭБС «Юрайт» <https://www.urait.ru/>
2. Elibary.ru <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

7.4. Перечень информационных технологий.

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

1. MS Office;
2. Microsoft Windows 10 PRO;
3. Свободно распространяемое программное обеспечение: свободные пакеты офисных приложений LibreOffice 24.2.0.
4. Система электронной поддержки образовательного процесса и дистанционного обучения Moodle, обеспечивающая разработку и комплексное использование электронных образовательных ресурсов

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий
Спортивный зал	ворота футбольные – 2 шт.; шведская стенка – 1 шт.; турник навесной – 1 шт.; скамейка гимнастическая – 4 шт.; мяч минифутбольный – 15 шт.; гимнастическая палочка – 10 шт.; обруч гимнастический – 12 шт.; набивные мячи (1 кг – 5 шт., 2 кг -5 шт., 3 кг – 5 шт.)
Аудитория №8 <i>Учебное помещение для самостоятельной работы</i>	Специализированная мебель: столы ученические -10 шт.; стулья – 20 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: ноутбук – 10 шт., операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
(наблюдение)**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Общие сведения об учебном занятии:

Дата проведения занятия, день недели _____

Преподаватель (проводящий) _____

Время и место проведения _____

Количество занимающихся _____

Раздел (вид) программы дисциплины _____

Тема занятия _____

Общий анализ учебного занятия:

1. Решение поставленных задач учебного занятия и их качество (подготовка к занятию, методы, формы и средства, используемые на занятии, этапы занятия, реализация самостоятельности обучающихся)

2. Образовательная ценность учебного занятия (сообщение физкультурных знаний, освоение техники движений, корректировка и исправление ошибок и пр.) _____

3. Оздоровительная ценность учебного занятия (предложенная нагрузка и умение управлять ее динамикой, совершенствование систем организма (ссс, дыхательной, мышечной), а также осанки; соблюдение гигиенических норм и предупреждение травматизма) _____

4. Воспитательная ценность учебного занятия (формирование интереса к ФК, потребности в ЗОЖ, воспитание нравственных, эстетических, волевых и др. личностных качеств занимающихся)

5. Профессионально - педагогический уровень преподавателя (теоретическая, методическая, организационная, творческая подготовленность; положительные моменты занятия, допущенные ошибки и пр.) _____

6. Общая оценка учебного занятия и рекомендации _____

Подпись наблюдавшего _____ / /

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.03.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В СПОРТУ**

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

**7.1.1 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
обучающихся по состоянию здоровья относящихся к основной и
подготовительной медицинской группе**

7.1.1.1 Тестирование физической подготовленности на основе ВФСК «ГТО»

Критерии и шкала оценивания

МУЖЧИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	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 >

ЖЕНЩИНЫ

№	Шкала (балл) Испытания (нормативы)	Баллы				
		1	2	3	4	5
Обязательные тесты						
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	4-6	7-9	10-14	15-19	20 и >

	(кол-во раз)					
	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 гимна/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 >

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).

Критерии и шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки и замечания	Недостатки замечания носят единственный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет
1	Корректность употребления терминов и понятий. точность определений	0	2	3	4	5
2	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по проблеме)	0	2	3	4	5
3	Полнота раскрытия темы	0	2	3	4	5
4	Ясность и четкость изложения материала, логичность и грамотность построения работы	0	2	3	4	5
5	Наличие и обоснованность интерпретации	0	2	3	4	5

(иллюстрирования) текстовой информации					
Максимальное количество баллов:					25

Критерии и шкала оценивания устного (публичного) выступления

№ п/п	Критерии	Оценка
1	Содержание речи (соответствие теме и цели выступления)	от 0 до 4 баллов
2	Содержание речи (оригинальность раскрытия темы)	от 0 до 4 баллов
3	Выразительность речи (владение материалом, богатство словаря)	от 0 до 4 баллов
4	Мастерство и артистизм (убедительность, контакт с аудиторией)	от 0 до 4 баллов
5	Наличие и обоснованность иллюстрирования текстовой информации (презентация и др.)	от 0 до 4 баллов
Максимальное количество баллов:		20 баллов

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):

7.2.3.2.

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.

Критерии и шкала оценивания реферата

№ п/п	Критерии	Оценка				
		Требование не выполнено	Имеются существенные недостатки, нарушения требований	Имеются недостатки замечания	Недостатки замечания носят единственный характер	Параметры отвечают всем требованиям, недостатков нет
1	Корректность употребления терминов и понятий, точность определений	0	1	2	3	4
2	Диапазон используемого информационного пространства (использование различных источников информации, приведение различных точек зрения по проблеме)	0	1	2	3	4
3	Полнота раскрытия темы	0	1	2	3	4
4	Ясность и четкость изложения материала, логичность и грамотность построения работы	0	1	2	3	4
5	Наличие и обоснованность интерпретации (иллюстрирования) текстовой информации	0	1	2	3	4
Максимальное количество баллов:						20

**Уровни освоения и критерии оценивания компетенций
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Код компетенции. Код и наименование индикатора достижения Компетенции	Уровни освоения компетенций		
	пороговый	базовый	продвинутый
	«удовлетворительно»	«Хорошо»	«отлично»
	«ЗАЧТЕНО»		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает: термины и определения, но допускает неточности формулировок; о роли ФК и С в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, но не до конца понимает значение ФК и С в формировании ЗОЖ; о роли ФК и С в развитии физических качеств.	Знает: основные понятия и терминологию физической культуры и спорта; хорошо знает о роли ФК и С в аспекте сохранения и укрепления здоровья; анатомо-физиологические особенности человека на различных возрастных этапах; может назвать основные двигательные тесты для определения физической и функциональной подготовленности.	Знает: термины и определения, может сформулировать их самостоятельно; 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, морфофункциональные особенности своего организма и организма ребенка в разные возрастные периоды; о влиянии факторов наследственности и окружающей среды на состояние здоровья; возрастную периодизацию и анатомо-физиологические особенности свойственные каждому возрастному периоду, а также особенности их проявления в образовательном процессе.
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет: составлять и выполнять комплексы физических упражнений, частично основываясь на индивидуальных особенностях организма; частично оценивать уровень физической подготовленности.	Умеет: составлять и выполнять комплексы упражнений различной направленности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования; оценивать уровень функционирования физиологических систем для комплексной диагностики здоровья; выявлять отклонения от функционального состояния и нормальной жизнедеятельности своего организма;
	Владеет: демонстрирует не высокий уровень развития физических качеств; отдельными методиками физического самосовершенствования; частично владеет навыками определения физической подготовленности.	Владеет: демонстрирует хороший уровень развития физических качеств; некоторыми наиболее популярными методами и средствами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования.	

			<p>проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при выполнении различных видов деятельности; осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом их возрастных особенностей и типов нервной деятельности.</p> <p>Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья; различными методиками диагностики уровня физического и функционального развития, физической подготовленности; демонстрирует высокий уровень физической подготовленности; навыками организации деятельности с позиций сохранения здоровья.</p>
Код компетенции. Код и наименование индикатора достижения компетенции	Не освоены компетенции		
	«неудовлетворительно»		
	«НЕ ЗАЧТЕНО»		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<p>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.</p> <p>не умеет: испытывает сложности в составлении и проведении комплексов упражнений различной направленности; не умеет учитывать индивидуальные и возрастные физиологические особенности.</p>		
УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>не владеет: правилами безопасности при выполнении физических упражнений; методиками диагностики уровня физического и функционального индивидуального развития; демонстрирует низкий уровень физической подготовленности и нежелание физически совершенствоваться; демонстрирует отсутствие навыков по организации деятельности с позиций сохранения здоровья.</p>		

