

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	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 2
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (специализация)	Реабилитационная (восстановительная) деятельность средствами физической культуры
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	
Всего часов	-328
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 148
практические занятия	- 148
Самостоятельная работа	- 180
Промежуточная аттестация	
Зачет	2-6 семестр

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья и своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни, и эффективной профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1-5 семестрах.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 года N 482н.

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 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.
И ук 7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации	Здоровьеформирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их 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
1	Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации.		10						16
	Раздел 2. Дыхательные гимнастики		10						20
	Раздел 3. Развитие физических качеств		10						
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 1 семестр		36						36
2	Раздел 4. Обучение элементам защиты в волейболе. Техника владения мячом		14						16
	Раздел 5. Обучение элементам нападения в волейболе		16						20
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		36						36
3	Раздел 6. Подвижные игры с элементами волейбола		20						16
	Раздел 7. Развитие специальных физических качеств		10						20
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		36						36
5	Раздел 8. Шейпинг-упражнения для коррекции фигуры		10						20

	Раздел 9. Шейпинг-упражнения силовой направленности	10					30
	Сдача контрольных нормативов	2					
	Промежуточная аттестация: зачет						
	Итого за 4 семестр	22					50
6	Раздел 10. Шейпинг-упражнения танцевальной направленности	8					10
	Раздел 11. Развитие физических качеств	8					12
	Сдача контрольных нормативов	2					
	Промежуточная аттестация: зачет						
	Итого за 5 семестр	18					22
	Итого по дисциплине:	148					180
	Часов 328	148				180	
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час				0 час	
	Объём профессионально направленной подготовки	50 часов				58 часов	

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

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикат ора компете нции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации	Основные требования к проведению двигательной рекреации. Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга. Виды адаптивной двигательной рекреации. Условия адаптивной двигательной рекреации.

		Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга
	Раздел 2. Дыхательные гимнастики	Принцип выполнения дыхательных упражнений. Методические особенности выполнения дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательная гимнастика В.В. Гневушева.
	Раздел 3. Развитие физических качеств	Методические особенности развития физических качеств. Обучение самоконтролю за функциональным состоянием организма. Развитие координационных способностей для лиц с ОВЗ. Развитие общей выносливости.
3 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 4. Обучение элементам защиты в волейболе. Техника владения мячом	Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий - это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности. Техника защиты подразделяется на две основные группы - стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия. Стойки и перемещения Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника Приема мяча снизу и сверху двумя руками. Техника владения мячом
	Раздел 5. Обучение элементам нападения в волейболе	Техника нападения: перемещения (ходьба, бег, скачок, стартовые стойки), техника владения мячом (поддачи, передачи, нападающий удар). Методика обучения основным техническим приемам игры в нападении. Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения. Методика начального обучения и совершенствования. Социально-экономические последствия применения допинга. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее
4 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 6. Подвижные игры с элементами волейбола	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. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.
	Раздел 7. Развитие специальных физических качеств	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения.
5 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 8 Шейпинг-упражнения для коррекции фигуры	Шейпинг-упражнения для мышц плечевого пояса. Шейпинг-упражнения для мышц пресса. Шейпинг-упражнения Шейпинг-упражнения аэробного характера. Шейпинг-упражнения с предметами Шейпинг-упражнения с гантелями статического характера. Шейпинг-упражнения с гантелями динамического характера. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.
	Раздел 9. Шейпинг-упражнения силовой направленности	Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения лежа. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа
6 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 10. Шейпинг-упражнения танцевальной направленности	Методика обучения упражнениям стретчинга: статический стретчинг, динамический стретчинг, последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. Дыхательные упражнения направленные на релаксацию
	Раздел 11. Развитие физических качеств	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения. Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы

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

№ разд ела	Наименование занятий	Кол-в о часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения	Практи- ческая подгот- овка (ПП/П НП)
1	1. Игровые виды двигательной рекреации.	2	1. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.	ОФО	
		2	1. Средства танцевальной двигательной рекреации. 2. Мотивация к занятиям без допинга.	ОФО	
		2	1. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.	ОФО	ПНП
		2	1. Средства игровой двигательной рекреации.	ОФО	ПНП
		2	1. Игровые виды двигательной рекреации.	ОФО	ПНП
2	2. Дыхательные гимнастики	2	1. Принцип выполнения дыхательных упражнений.	ОФО	
		2	1. Методические особенности выполнения дыхательных упражнений.	ОФО	
		2	1. Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.	ОФО	
		2	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	ОФО	ПНП
		2	1. Дыхательная гимнастика В.В. Гневушева.	ОФО	ПНП
3	3. Развитие физических качеств	2	1. Средства и методы развития физических качеств.	ОФО	
		2	1. Методические особенности развития общей выносливости. 2. Средства, методы развития общей выносливости.	ОФО	
		2	1. Методические особенности развития гибкости. 2. Средства, методы развития гибкости.	ОФО	ПНП

		2	1.Методические особенности развития координационных способностей.	ОФО	
		2	1.Средства, методы развития координационных способностей.	ОФО	
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 1 семестр		36		36	12
2 семестр					
4	4. Обучение технике передвижения в защите в волейболе	2	1. Обучение технике стойки волейболиста в защите 2. Техника перемещений: стартовая стойка (исходные положения). 3. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. 4. Перемещения по периметру площадки, по зонам площадки и с остановками в стойке.	ОФО	ПНП
	5. Техника владения мячом: верхняя передача	2	1. Обучение технике верней передачи. 2. Постановка рук, согласование работы ног и рук.	ОФО	
		2	3. Имитационные, подводящие упражнения, упражнения с волейбольным, баскетбольным, набивным мячом.	ОФО	ПНП
		2	4. Упражнения у стены, в парах, в колонах с передвижением, через сетку. 5. Учебная игра.	ОФО	
	6. Техника владения мячом: нижняя передача	2	1. Обучение технике верней передачи. 2. Постановка рук, согласование работы ног и рук.	ОФО	ПНП
		2	1. Имитационные, подводящие упражнения, 2. Упражнения у стены, в парах, в колонах с передвижением, через сетку.	ОФО	ПНП
		2	1. Упражнения на развитие мелкой моторики рук 2. Учебная игра.	ОФО	ПНП

5	7. Техника защиты	2	1.Блокирование: обучение выходу на блок, перемещения при блокировании, одиночный блок, двойной блок. 2. Обучение постановки блока в парах, имитация в парах с набивными мячами, баскетбольными.	ОФО	
		2	1. Совершенствование верхней, нижний передачи 2. Падения в волейболе. 3. Учебная игра.	ОФО	
	8. Ввод мяча в игру	2	1. Обучение технике подачи (прямая, боковая, в прыжке) 2. Апробирование техники подачи в учебной игре.	ОФО	
	9. Нападающий удар в волейболе	2	1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Учебная игра.	ОФО	
		2	1. Обучение технике бокового нападающего удара. 2. Учебная игра.	ОФО	
		2	1. Обучение технике обманного удара. 2. Учебная игра.	ОФО	
		2	1. Апробирование техники нападающего удара в учебной игре.	ОФО	
		2	1. Ошибки и исправления в волейболе нападающего удара. 2. Учебная игра. 3. Социально-экономические последствия применения допинга. 4. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее	ОФО	
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 2 семестр		36		36	10
3 семестр					
6	10. Разновидности волейбола	2	1. Пляжный волейбол.	ОФО	
		2	1. Парковый волейбол.	ОФО	
		2	1. Пионербол.	ОФО	
		2	1. Волейбол.	ОФО	
		2	1. Волейбол сидя.	ОФО	

		2	1. Подвижные игры с использованием волейбольного мяча.	ОФО	ПНП
		2	1. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга. 1. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
		2	1. Эстафеты.	ОФО	ПНП
		2	1. Учебная игра – волейбол 2. Мотивация к занятиям спортом без допинга.	ОФО	
		2	1. Пионербол.	ОФО	
7	11. Развитие выносливость	2	1.Кроссовый бег	ОФО	
		2	1.Бег с изменением траектории движения.	ОФО	
	12. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег	ОФО	
	13. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений	ОФО	ПНП
	14. Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения	ОФО	
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 3 семестр		36		34	8
4 семестр					
8	15. Шейпинг-упражнения с весом собственного тела	2	1. Шейпинг-упражнения для мышц плечевого пояса. 2. Упражнения для мелкой моторики рук. 3. Шейпинг-упражнения для мышц пресса.	ОФО	ПНП
		2	4. Шейпинг-упражнения для мышц ног. 5. Комбинированный шейпинг-упражнения для всего организма.	ОФО	ПНП
	16. Шейпинг-упражнения статического и динамического характера	2	1. Шейпинг-упражнения аэробного характера. 2. Шейпинг-упражнения с предметами 3. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.	ОФО	ПНП

		2	1. Шейпинг-упражнения аэробного характера. 2. Шейпинг-упражнения с предметами 3. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.	ОФО	
	17. Шейпинг-упражнения с гантелями	2	1. Шейпинг-упражнения с гантелями статического характера. 2. Шейпинг-упражнения с гантелями динамического характера.	ОФО	ПНП
9	18. Силовые упражнения на тренажерах	2	Силовые упражнения: 1. жим штанги лежа на горизонтальной скамье 2. приседание со штангой на плечах. 3. становая тяга штанги. 4. упражнения с набивными мячами	ОФО	
		2	Силовые упражнения: 5. жим штанги лежа на горизонтальной скамье 6. приседание со штангой на плечах. 7. становая тяга штанги. 8. упражнения с набивными мячами	ОФО	
	19. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа и из положения лежа	2	1. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения лежа. 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа.	ОФО	ПНП
		2	1. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения лежа. 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа.	ОФО	
		2	1. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения лежа. 2. Шейпинг-упражнения силовой направленности из положения седа.	ОФО	
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 4 семестр		22		22	10
5 семестр					

10	20. Стретчинговые упражнения под музыкальное сопровождение	2	1. Методика обучения упражнениям стретчинга: статический стретчинг, динамический стретчинг 2. Упражнения для развития мелкой моторики рук	ОФО	ПНП
		2	3. Последовательность обучения упражнениям стретчинга, методические указания.	ОФО	ПНП
	21. Шейпинг-упражнения, направленные на релаксацию под музыкальное сопровождение	2	1. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. 2. Дыхательные упражнения направленные на релаксацию 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук	ОФО	ПНП
	21. Шейпинг-упражнения, направленные на релаксацию под музыкальное сопровождение	2	1. Музыкальное сопровождение упражнений, направленных на релаксацию. 2. Дыхательные упражнения направленные на релаксацию 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук	ОФО	
11	22. Развитие выносливость	2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности	ОФО	
		2	1. Кроссовый бег 2. Бег по пересеченной местности	ОФО	
	23. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег 3. Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы	ОФО	
	24. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений 3. Упражнения для развития мелкой моторики рук	ОФО	ПНП
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 5 семестр		18		18	8
Всего часов		148		180	50

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 и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	16/6	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 2. Дыхательные гимнастики	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/6	
Раздел 3. Развитие физических качеств				
Итого за 1 семестр			36	
Раздел 4. Обучение элементам защиты в волейболе. Техника владения мячом	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	16/8	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 5. Обучение элементам нападения в волейболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/6	
Итого за 2 семестр			36	
Раздел 6. Подвижные игры с элементами волейбола	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	16/8	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 7. Развитие специальных физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	20	
Итого за 3 семестр			36	
Раздел 8. Шейпинг-упражнения для коррекции фигуры	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/10	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 9. Шейпинг-упражнения силовой направленности	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	30/8	
Итого за 4 семестр			50	
Раздел 10. Шейпинг-упражнения танцевальной направленности	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	10/6	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 11. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация	12	

		практических навыков		
Итого за 5 семестр			22	
Всего часов			180/58	

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

1. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и 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	1-5	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	В соответствии с БРС
	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС
-----------------	---	---	-----------------------------------	----------------------

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	В соответствии с БРС
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учётом их воздействия на укрепление здоровья	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС

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, выставаемый 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

7.3.1. Задания для форм текущего контроля, предусмотренного учебным планом (индивидуальное задание). Типовое задание:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3х10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

7.3.2. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование), вопросы для повторной промежуточной аттестации:

1. Основные задачи двигательной рекреации.
2. Принципы построения занятий по двигательной рекреации.
3. История и развитие оздоровительного туризма.
4. Плановый и самодеятельный оздоровительный туризм.
5. Комплектование оздоровительных туристической группы, распределение обязанностей в группе.
6. Разработка оздоровительных туристического маршрута.
7. Организация занятий танцевальной направленности.
8. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.
9. Средства игровой двигательной рекреации.
10. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.
11. Средства танцевальной двигательной рекреации.

12. Классификация техники игры в баскетбол.
13. Техника нападения: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
14. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
15. Терминология.
16. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
17. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
18. Терминология.
19. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
20. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
21. Терминология.
22. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
23. Связь и взаимообусловленность стратегии и тактики.
24. Основные понятия и содержание тактики.
25. Методика обучения техническим приемам игры в нападении и защите.
26. Ошибки при выполнении основных технических приемов, их причины, пути предупреждения
27. Методика и последовательность обучения тактическим действиям.
28. Типичные ошибки в приемах, причины их возникновения и пути исправления.
29. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
30. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.
31. Обучать комплексу упражнений с гантелями.
32. Физические упражнения локального воздействия.
33. Написать комплекс упражнений с отягощением, равным весу собственного тела.
34. Статистические упражнения на основных гимнастических снарядах.
35. Написать комплекс упражнений на тренажерах.
36. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
37. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.
38. Допинг и допинг-контроль в спорте.

7.3.3. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности компетенций:

Задания выполняются в дневнике самоконтроля

Задание 1

1. Отметьте объективные и субъективные показатели самоконтроля в день занятия.
2. Вычислите Индекс Руфье
3. Выполните тест Ташера
4. Выполните пробу Штанге, Генчи
5. Выполните пробу Ромберга
6. Определите на какую группу мышц была направлена основная нагрузка на занятии.

Задание 2

1. Перечислите последствия применения допингов: этические, психологические, медицинские, спортивно-технологические.

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

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации соответствует требованиям Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности осуществляется в рамках оперативного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры:

- собеседование,
- индивидуальные задания,
- демонстрация практических навыков (манипуляций).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех видов учебных работ, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний, умений и навыков обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Базовые виды двигательной деятельности: волейбол : учеб.-метод. пособие к практич. занятиям / Ю.А. Игнатова, Я.А. Вартанова, А.В. Козырева [и др.]. - Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2024 - 80 с.	1. Кошелева, М. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (силовой шейпинг) : практикум : учебное пособие / М. В. Кошелева, Н. И. Пономарева. — Тольятти : ТГУ, 2022. — 81 с. — ISBN 978-5-8259-1063-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/243254 . 2. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338678 3. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина - Омск : СибГУФК, 2019. Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301226.html

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2012 - 520с.	1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : учебно-методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]. — Москва : ФЛИНТА, 2021. — 30 с. — ISBN 978-5-9765-4805-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183066 2. Мезенцева, В. А. Подвижные игры : методические указания / В. А. Мезенцева. — Самара : СамГАУ, 2021. — 23 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/222200 3. Голубенцов, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Голубенцов, Н. В. Мостовая, Ю. О. Кармазинская. — Самара : СамГУПС, 2022. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379259 . 4. Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и

	др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с. — ISBN 978-5-00102-298-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167672 5. Подвижные игры в системе подготовки волейболистов : учебно-методическое пособие / Т. А. Малышева, В. Г. Кузьмин, К. Н. Канатъев, М. С. Кириллов. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 41 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/344747
--	---

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ от 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

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

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс

		волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для гольфа звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гири пластиковые. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая

		деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen ТМ 8460С. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер НВ-8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для пресса DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с

		набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

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

Рабочее место для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривает:

- оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски. Пространство под элементами оборудования должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске;
- для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение (оборудование) специального рабочего места мебелью, пространство под элементами которой должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске.

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

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) 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026 г.

Руководитель ОПОП ВО

Тарасова О.Ю.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Герасименко И.Н.