

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 1
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. Обучение технике бега и ходьбы		10						16
	Раздел 2. Обучение технике прыжков в легкой атлетике		10						20
	Раздел 3. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений		10						
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 1 семестр		36						36
2	Раздел 4. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе		14						16
	Раздел 5. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе		16						20
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		36						36
3	Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола		14						16
	Раздел 7. Развитие физических качеств		16						20
	Сдача контрольных нормативов		6						
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		36						36

4	Раздел 8. Обучение основным базовым силовым упражнениям	10					20
	Раздел 9. Обучение силовым упражнениям без снарядов	10					30
	Сдача контрольных нормативов	2					
	Промежуточная аттестация: зачет						
	Итого за 4 семестр	22					50
5	Раздел 10. Прикладная атлетическая гимнастика	8					10
	Раздел 11. Развитие физических качеств	6					12
	Сдача контрольных нормативов	4					
	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	48 час				54 часа	

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 компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2	Раздел 1. Обучение 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.

	Раздел 2. Обучение технике прыжков в легкой атлетике	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, десятичных прыжков. Мотивация к занятиям избранным видом спорта без допинга.
	Раздел 3. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений	Бег на короткие дистанции и эстафетный бег Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения и упражнения с предметами. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности
3 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 4. Обучение 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. Социально-экономические последствия применения допинга. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее
	Раздел 5. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе	Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее 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. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Обучение технике остановки по фазам Обучение технике остановки двумя шагами К технике броскам в нападении выделяют: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.

4 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола	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. 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. Допинг и допинг-контроль в спорте
	Раздел 7. 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.
5 семестр		
И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2	Раздел 8. Обучение основным базовым силовым упражнениям	Обучение технике упражнений с гантелями, упражнения с набивными мячами Обучение технике акробатических упражнений. Обучение технике упражнениями с предметами Гимнастические упражнения статического характера. Гимнастические упражнения динамического характера. Допинг и допинг-контроль в спорте
	Раздел 9. Обучение силовым упражнениям без снарядов	ОРУ на мышцы плечевого пояса. ОРУ на мышцы пресса. ОРУ на мышцы ног. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа.
6 семестр		

И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2	Раздел 10. Прикладная атлетическая гимнастика	Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов.
	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. 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	
	2. Обучение технике бега на короткие дистанции	2	1. Обучение технике бега по дистанции 2. Обучение технике бега по повороту	ОФО	
		2	1. Обучение технике старта 2. Обучение технике финиширования	ОФО	
	3. Обучение технике эстафетного бега	2	1. Обучение технике держания эстафетной палочки 2. Обучение технике передачи эстафетной палочки 3. Подвижные игры с эстафетной палочкой	ОФО ОФО	ПНП ПНП

	4. Обучение технике спортивной ходьбы	2	1. Обучение технике работы ног 2. Обучение технике работы рук 3. Обучение технике работы таза	ОФО	
2	5. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	2	1. Обучение технике фазы полета 2. Обучение технике фазы разбега 3. Обучение технике фазы приземления 4. Обучение технике фазы отталкивания	ОФО	
	6. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание»	2	1. Обучение технике фазы полета 2. Обучение технике фазы разбега	ОФО	ПНП
		2	1. Обучение технике фазы приземления 2. Обучение технике фазы отталкивания	ОФО	
	7. Обучение технике прыжков с места	2	1. Обучение технике прыжков в длину с места 2. Обучение технике тройных прыжков	ОФО	ПНП
		2	1. Обучение технике десятичных прыжков 2. Подвижные игры с использованием прыжковых упражнений. 3. Мотивация к занятиям спортом без допинга.	ОФО	ПНП
	3	8. Развитие скоростных качеств	2	1. Обучение технике бега на короткие дистанции	ОФО
2			2. Обучение технике эстафетного бега	ОФО	
9. Развитие координационных способностей		2	1. Обучение технике челночного бега	ОФО	
		2	1. Упражнения из различных исходных положений	ОФО	ПНП
		2	1. Упражнения из различных исходных положений	ОФО	
Сдача контрольных нормативов		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	1. Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 1 семестр		36		36	12

4	10. Обучение технике передвижения в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике стойки баскетболистов в нападении 2. Обучение технике двушажного такта работы ног.	ОФО	
		2	3. Обучение технике ведения в нападении 4. Обучение технике финтов в нападении	ОФО	ПНП
	11. Обучение технике остановки в баскетболе	2	1. Обучение технике остановки прыжком	ОФО	
		2	2. Обучение технике поворотов на месте	ОФО	
	12. Обучение технике броскам в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике ловли мяча 2. Обучение технике передачи мяча	ОФО	ПНП
		2	1. Обучение технике бросков двумя руками от груди	ОФО	
		2	2. Обучение технике передачи 3. Социально-экономические последствия применения допинга. 4. Ущерб, наносимый допингом спортивной идее	ОФО	
5	13. Обучение технике передвижения в защите в баскетболе	2	1. Обучение технике стойки баскетболистов в защите 2. Обучение технике ведения в защите	ОФО	
		2	1. Обучение технике финтов в защите 2. Развитие мелкой моторики рук	ОФО	ПНП
	14. Обучение технике остановки в баскетболе	2	1. Обучение технике остановки прыжком	ОФО	
		2	2. Обучение технике поворотов на месте	ОФО	
	15. Обучение технике броскам в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике ловли мяча 2. Развитие мелкой моторики рук	ОФО	ПНП
		2	1. Обучение технике передачи мяча	ОФО	
		2	1. Обучение технике бросков двумя руками от груди	ОФО	
		2	1. Обучение технике передачи 2. Развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
	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	
6	16. Подвижные игры для совершенствования игровых приемов в нападении в баскетболе	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств.	ОФО		
		2	1. Радиальный баскетбол.	ОФО		
		2	1. Эстафеты. 2. Допинг и допинг-контроль в спорте	ОФО		
	17. Подвижные игры для совершенствования игровых приемов в защите в баскетболе	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств.	ОФО		
		2	1. Радиальный баскетбол.	ОФО		
		2	1. Эстафеты.	ОФО		
		2	1. Подвижные игры с применением баскетбольного мяча.	ОФО		
	7	18. Развитие выносливость	2	1. Спортивная ходьба	ОФО	ПНП
2			1. Оздоровительный бег	ОФО		
2			1. Кроссовый бег	ОФО		
2			1. Бег по пересеченной местности	ОФО		
19. Развитие координационных способностей		2	1. Челночный бег	ОФО		
		2	1. Упражнения из различных исходных положений 2. Развитие мелкой моторики рук	ОФО	ПНП	
20. Развитие силовых способностей		2	1. Упражнения с предметами 2. Развитие мелкой моторики рук	ОФО	ПНП	
		2	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		36	6	
8		21. Обучение силовым элементам на тренажерах	2	1. Становая тяга штанги. 2. Упражнения с набивными мячами 3. Допинг и допинг-контроль в спорте	ОФО	
	22. Обучение статическим и динамическим гимнастическим упражнениям	2	1. Обучение технике акробатических упражнений. 2. Обучение технике упражнениями с предметами 3. Развитие мелкой моторики рук	ОФО	ПНП	

		2	1. Обучение технике акробатических упражнений. 2. Обучение технике упражнениями с предметами 3. Развитие мелкой моторики рук	ОФО	
	23. Обучение упражнениям с гантелями	2	1. Гимнастические упражнения с гантелями статического характера. 2. Гимнастические упражнения с гантелями динамического характера.	ОФО	ПНП
		2	1. Гимнастические упражнения с гантелями статического характера. 2. Гимнастические упражнения с гантелями динамического характера.	ОФО	
9	24. Общеразвивающие упражнения с весом собственного тела	2	1. ОРУ на мышцы плечевого пояса. 2. ОРУ на мышцы пресса. 3. ОРУ на мышцы ног.	ОФО	ПНП
	25. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа и из положения лежа	2	1.Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа.	ОФО	
		2	1.Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа.	ОФО	
		2	2. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа. 3. Допинг и допинг-контроль в спорте	ОФО	ПНП
		2	2. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа. 3. Допинг и допинг-контроль в спорте	ОФО	
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Итого за 4 семестр		22		22	8
6 семестр					
10	26. Основы проведения прикладной атлетической	2	1. Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. 2. Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП

	гимнастики	2	1. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза 2. Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
		2	1. Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов. 2. Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
		2	1. Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов. 2. Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	ОФО	
11	27. Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег	ОФО	ПНП
		2	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег	ОФО	
	28. Развитие координационных способностей	2	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений	ОФО	ПНП
	29. Развитие силовых способностей	2	1. Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения для 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	12
Всего часов		132		132	48

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. Обучение технике бега и ходьбы	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	16/4	И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2

Раздел 2. Обучение технике прыжков в легкой атлетике	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/10	
Итого за 2 семестр			36/12	
Раздел 4. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	16/6	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 5. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/4	
Итого за 3 семестр			36/10	
Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	16/6	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 7. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	20/6	
Итого за 4 семестр			36/12	
Раздел 8. Обучение основным базовым силовым упражнениям	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/8	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 9. Обучение силовым упражнениям без снарядов	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	30/4	
Итого за 5 семестр			50/12	
Раздел 10. Прикладная атлетическая гимнастика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	10/8	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Раздел 11. Развитие физических качеств	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12	
Итого за 6 семестр			22/8	
Всего часов			180/54	

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
	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 выставаются 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 активности: легкая атлетика : учеб.- метод. пособие к практическим занятиям / Я. А. Вартанова, А. В. Козырева, Ю. А. Савченко. А. А. Марченко. - Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2023. - 60 с.	1. Маскаева, Т. Ю. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Маскаева. — Москва : РУТ (МИИТ), 2023. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/367646 2. Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры : учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 146 с. — ISBN 978-5-6050000-4-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/452057 3. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь : КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/387566 4. Мостовая, Н. В. Баскетбол : учебное пособие / Н. В. Мостовая, Л. Б. Андрющенко, И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2023. — 133 с. — ISBN 978-5-98941-366-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/379274 5. Суханов, В. М. Баскетбол как средство здоровьесбережения : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков, Л. А. Новикова. — Воронеж : ВГУИТ, 2025. — 55 с. 6. Никифоров, В. И. Легкая атлетика : учебное пособие / В. И. Никифоров, Т. К. Курбатова. — Самара : ПГУТИ, 2024. — 78 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/463601 7. Федоров, А. П. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Федоров. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2023. — 119 с. — ISBN 978-5-6051198-0-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/461201

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. Железняк, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М. :	1. Атлетическая гимнастика: практикум : учебное пособие / составители В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/386543 2. Прох, П. А. Атлетическая гимнастика для девушек : учебное пособие / П. А. Прох. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2020. — 52 с. — ISBN 978-5-89847-594-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154502 3. Токарь, Е. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика : учебное пособие /

Академия, 2012. - 520 с.	Е. В. Токарь. — Благовещенск : АмГУ, 2021. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/345032 4. Межман, И. Ф. Баскетбол : методические указания / И. Ф. Межман. — Самара : ПГУТИ, 2022. — 35 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/411452 5. Мальцев, Д. Н. Легкая атлетика в медицинском вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — Киров : Кировский ГМУ, 2021. — 154 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/300659 6. Степанов, С. В. Циклические виды спорта: легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Степанов, Н. А. Толстикова, Т. А. Михайлова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 158 с. — ISBN 978-5-8353-3293-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/495503
--------------------------	---

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ о 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. Гиря пластиковая. 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 HB-8189 ELL. Велотренажер. Велоэллипсоид Larsen

		.Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для прессы DFC. Номегум D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка бруса 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.