

**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	37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль)	-
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2023
Всего часов	-328
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 196
практические занятия	- 196
Самостоятельная работа	- 132
Промежуточная аттестация	
Зачет	2-7 семестр

г. Ставрополь, 2023 г.

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

Разработана;
Преподавателем кафедры «Физического воспитания и
адаптивной физической культуры»,

Волобуев С.И.

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

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология 2023 года набора очной формы обучения 31.05.2023

Руководитель ОПОП ВО

Енин В.В.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.

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. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.05.2020 №683.

;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, её изучение осуществляется во 2-7 семестрах.

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 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 года, регистрационный № 38575);

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	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	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 преподавателями в часах, в том числе				Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации	
2	Раздел 1. Виды двигательной рекреации	14					20	
	Раздел 2. Условия применения, организации средств двигательной рекреации	14					20	
	Сдача контрольных нормативов	4						
	Итого за 2 семестр	32					40	
3	Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации.	8					20	
	Раздел 2. Танцевальные виды двигательной рекреации.	8					18	
	Раздел 3. Развитие физических качеств	16						
	Сдача контрольных нормативов	4						
	Итого за 3 семестр	34					38	
4	Раздел 1. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе	16					18	
	Раздел 2. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе	14					20	
	Сдача контрольных нормативов	4						
	Итого за 4 семестр	34					38	
5	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола	14					4	
	Раздел 4. Развитие физических качеств	14					4	
	Сдача контрольных нормативов	4						
	Итого за 5 семестр	32					8	
6	Раздел 1. Обучение основным базовым силовым упражнениям	16					2	
	Раздел 2. Обучение силовым упражнениям без снарядов	12					2	
	Сдача контрольных нормативов	4						

	Итого за 6 семестр	32					4
7	Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика	12					2
	Раздел 4. Развитие физических качеств	16					2
	Сдача контрольных нормативов	4					
	Итого за 7 семестр	32					4
	Итого по дисциплине:	196					132
	Часов 328	196				132	
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0%				0 час/ 0%	
	Объём профессионально направленной подготовки	72 час /36,7 %				40 час/ 30,3%	

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

Код компетенций	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
И УК 7.1	Раздел 1. Виды двигательной рекреации	Требования к подбору тех или иных упражнений и условиям их проведения Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации
	Раздел 2. Условия применения, организации средств двигательной рекреации	Основные требования к проведению двигательной рекреации Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации Виды оздоровительного туризма Организация оздоровительного туризма
3 семестр		
И УК 7.1	Раздел 3. Игровые виды двигательной рекреации	Игры с элементами коллективных противоборств. Радиальный баскетбол. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации. Средства игровой двигательной рекреации.
	Раздел 4. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации	Формы танцев на инвалидных колясках Художественная гимнастика на инвалидных колясках. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации. Средства танцевальной двигательной рекреации.
	Раздел 5. 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.
4 семестр		
И УК 7.1	Раздел 1. 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. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации
И УК 7.1	Раздел 2. 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.
5 семестр		
И УК 7.1	Раздел 3. 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.
И УК 7.1	Раздел 4. 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.
6 семестр		
И УК 7.1 И УК 7.2	Раздел 1. 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.
	Раздел 2. 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.
7 семестр		
И УК 7.1 И УК 7.2	Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика	Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов.
	Раздел 4. 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.

5.2. 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- во часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения	Практи- ческая подгот- овка (ПП/П НП)
1	Характеристика средств двигательной рекреации	4	1.Требования к подбору тех или иных упражнений и условиям их проведения		
	Метод двигательной рекреации.	6	1. Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. 2.Влияние адаптивного туризма на личность участника похода.		
	Адаптивная двигательная рекреация	4	1. Виды адаптивной двигательной рекреации 2. Условия адаптивной двигательной рекреации		
2.	Организация двигательной рекреации	4	1.Основные требования к проведению двигательной рекреации Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации		ПНП
	Оздоровительный туризм как вид рекреации	10	1. Виды оздоровительного туризма 2. Организация оздоровительного туризма		
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 2 семестр		32			
1	Виды игровой двигательной рекреации.	2	1.Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.		

	Методика проведения игровой двигательной рекреации	2	1. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации. 2. Средства игровой двигательной рекреации.		ПНП
2	Виды танцевальной двигательной рекреации	2	1.Формы танцев 2. Художественная гимнастика		
	Методика проведения танцевальной двигательной рекреации	2	1. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.		
3	Развитие выносливость	2	1. Кроссовый гладкий бег дистанция 1500 м 2. Бег по пересеченной местности		
	Развитие скоростных качеств	2	1. Бег на короткие дистанции 2. Встречная эстафета		
	Развитие координационных способностей	4	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 3 семестр		34			
1	Обучение технике передвижения в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике стойки баскетболистов в нападении 2. Учебная игра		
	Обучение технике остановки в баскетболе	2	1. Обучение технике остановки прыжком 2. Обучение технике поворотов на месте		ПНП
	Обучение технике броскам в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике ловли мяча 2. Обучение технике передачи мяча		

2	Обучение технике передвижения в защите в баскетболе	2	1. Обучение технике стойки баскетболистов в защите 2. Обучение технике ведения в защите		
	Обучение технике движения в баскетболе	2	1. Обучение технике остановки прыжком 2. Обучение технике поворотов на месте		
	Обучение технике броскам в нападении в баскетболе	2	1. Обучение технике ловли мяча 2. Обучение технике передачи мяча 3. Обучение технике бросков двумя руками от груди 4. Обучение технике передачи		
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 4 семестр		34			
3	Подвижные игры для совершенствования игровых приемов в нападении в баскетболе	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.		ПНП
	Подвижные игры для совершенствования игровых приемов в защите в баскетболе	2	1. Игры с элементами коллективных противоборств. 2. Радиальный баскетбол.		
4	Развитие выносливость	4	1. Кроссовый бег		
	Развитие координационных способностей	4	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
	Развитие силовых способностей	2	1. Упражнения с предметами 2. Прыжковые упражнения		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 5 семестр		32			

1	Обучение силовым элементам на тренажерах	4	Обучение технике основных упражнений: 1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. 2. Приседание со штангой на плечах. 3. Становая тяга штанги. 4. Упражнения с набивными мячами		
	Обучение статическим и динамическим гимнастическим упражнениям	6	1. Обучение технике акробатических упражнений. 2. Обучение технике упражнениями с предметами		ПНП
	Обучение упражнениям с гантелями	6	1. Гимнастические упражнения с гантелями статического характера. 2. Гимнастические упражнения с гантелями динамического характера.		ПНП
2	Общеразвивающие упражнения с весом собственного тела	2	1. ОРУ на мышцы плечевого пояса.		ПНП
	Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа и из положения лежа	4	1.Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа. 2. общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа.		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 6 семестр		32			
1	Основы проведения прикладной атлетической гимнастики	12	1. Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. 2. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза 3. Комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний суставов. 4. Упражнения на развитие мелкой моторики рук. 5. Пропаганда здорового образа жизни.		ПНП
2	Развитие скоростных качеств	6	1. Бег на короткие дистанции 2. Эстафетный бег		
	Развитие координационных способностей	6	1. Челночный бег 2. Упражнения из различных исходных положений		ПНП
	Развитие силовых	4	1. Упражнения с предметами		

	способностей		2. Прыжковые упражнения		
	Сдача контрольных нормативов	4	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
Итого за 7 семестр		32			
Всего часов		196			72

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. Характеристика средств двигательной рекреации	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	20/10	И УК 7.1
Раздел 1. Метод двигательной рекреации.				
Итого за 2 семестр			40	
Раздел 1. Игровые виды двигательной рекреации.	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	20/10	И ук 7.1
Раздел 2. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.				
Итого за 3 семестр			38	
Раздел 1. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	18/10	И ук 7.1
Раздел 2. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе				
Итого за 4 семестр			38	
Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	4/-	И ук 7.1
Раздел 4. Развитие физических качеств				
Итого за 5 семестр			8	
Раздел1. Обучение основным базовым силовым упражнениям	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	2/-	И ук 7.1

Раздел 2. Обучение силовым упражнениям без снарядов				
Итого за 6 семестр			4	
Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	2/-	И _{ук} 7.1 И _{ук} 7.2
Раздел 4. Развитие физических качеств				
Итого за 7 семестр			4	
Всего часов			132/40	

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} 7.3	2-6	промежуточный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК – 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор И_{ук} 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
				Промежуто чная 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

Умеет	Уметь применять методы и средства физической культуры для поддержания физического и психического здоровья с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Определяет наиболее эффективные средства и методы физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	демонстрация практических навыков	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Оценка физической подготовленности на занятиях по физической культуре и спорту	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольного тестирования.	контрольные нормативы	В соответствии с БРС

И_{ук} 7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
				Промежуточная аттестация
Знает	Здоровьеформирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.	Объясняет роль побудительных факторов, активизирующих физкультурно-спортивную деятельность.	собеседование	В соответствии с БРС
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Использует формы и методы пропаганды физической культуры и спорта с учетом возрастных, профессиональных и социальных особенностей различных групп населения.	собеседование	В соответствии с БРС
Владеет навыком	Средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности в активном здоровом образе жизни.	Аргументировано и тактично пропагандирует физкультурно-массовые и спортивные мероприятия целью формирования потребности в активном здоровом образе жизни.	собеседование	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, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и

доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Основные задачи двигательной рекреации.
2. Принципы построения занятий по двигательной рекреации.
3. Организация занятий танцевальной направленности.
4. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации.
5. Средства игровой двигательной рекреации.
6. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.
7. Средства танцевальной двигательной рекреации.
8. Классификация техники игры в баскетбол.
9. Техника нападения: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
10. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
11. Терминология.
12. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
13. Техника защиты: группы, приемы, способы, разновидности, условия выполнения.
14. Терминология.

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

Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

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)

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

Отметка «зачтено» обучающимся основной и подготовительной медицинских групп выставляется по результатам работы в семестре, сдаче контрольных нормативов. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту учитывается:

- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие /	1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим

Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html 2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html 3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140376 4. Севастьянов, В. В. Вопросы физического воспитания студентов : монография / В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, В. И. Воропаев. — Воронеж : ВГАУ, 2021. — 155 с. — ISBN 978-5-7267-1198-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/181811
--	---

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения[Текст] : учеб. : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд.,стер. – М. :Академия, 2012. – 520 с.	1. Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) : учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопьев. — Оренбург : ОГПУ, 2022. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/239612 2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html 3. Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, О. В. Тимофеева. – М. : РУДН, 2012. — 315 с. — Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html 4. 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

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

- <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
- http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
- https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479 – Электронно-библиотечная система «Лань»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
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	Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

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

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

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