

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**
филиал ФГБОУ ВО «РГГМУ» в г. Туапсе

Кафедра «Метеорологии, экологии и природопользования»

Рабочая программа по дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль):
Экономика и управления на предприятии природопользования

Уровень:
Бакалавриат

Форма обучения
Очная/очно-заочная/заочная

Год набора 2022


Согласовано
Руководитель ОПОП
«Экономика»


_____ Майборода Е.В.

Утверждаю
Директор филиала ФГБОУ
ВО «РГГМУ» в г. Туапсе  Олейников С.А.

Рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
14 июня 2023 г., протокол № 9

Зав. кафедрой  Цай С.Н.

Авторы-разработчики:

_____ Гунажоков И.К.

Туапсе 2023

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на 2023/2024 учебный год без изменений*

Протокол заседания кафедры №9 от 14 июня 2023 г

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе на _____/_____ учебный год с изменениями (см. лист изменений)**

Протокол заседания кафедры _____ от __.__.20__ №__

*Заполняется при ежегодном пересмотре программы, если в неё не внесены изменения

** Заполняется при ежегодном пересмотре программы, если в неё внесены изменения

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Она относится к элективным дисциплинам по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика и управление на предприятии природопользования».

Для освоения данной дисциплины, обучающиеся должны иметь базовые знания по дисциплине «Физическая культура и спорт» на базе средней школы.

Дисциплина изучается:

- во 2, 3, 4, 5 семестрах очной формы обучения
- во 2 семестре очно-заочной формы обучения
- на 1 курсе заочной формы обучения.

3. Перечень планирования результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:
УК-7

Таблица 1

Универсальные компетенции

Код и наименование общекультурной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	Знать: технологии поддержания здорового образа жизни Уметь: планировать свое рабочее время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть: методами пропаганды и распространения норм здорового образа жизни

	<p>работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины на составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

Объем дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателями (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	140	-	-
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия	140	-	-
Семинарские занятия			
Самостоятельная работа (СРС) – всего:	188	328	328
В том числе:			
Курсовая работа	-	-	-
Контрольная работа	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	зачет	зачет

4.2. Структура дисциплин

Таблица 3

Структура дисциплины для очной формы обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
			Лекции	Практ ич.	Самост			
	Раздел 1. Виды спорта		-					
1	Тема 1.1 Легкая атлетика	2-5	-	20	22	Тестирование с целью определения исходного уровня физической	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

						подготовленности Практические занятия		
2	Тема 1.2 Гимнастика	2-5	-	20	22	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
3	Тема 1.3 Спортивные игры	2-5	-	40	22	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Раздел 2 Общая физическая подготовка		-					УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
4	Тема 2.1 Развитие выносливости	2-5	-	12	22	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
5	Тема 2.2 Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2-5	-	12	25	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
6	Тема 2.3 Развитие скоростных способностей	2-5	-	12	25	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
7	Тема 2.4 Развитие гибкости	2-5		12	25	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
8	Тема 2.5 Развитие координации	2-5		12	25	Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности Практические занятия	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	ИТОГО	-	-	140	188			

Таблица 3.1

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	1.Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств 2.Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда 3.Написание рефератов по разделам дисциплины 4. Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях	2 - 5	-	-	328	Реферат (презентация)	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	ИТОГО				328			

Таблица 3.2

Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Курс	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
			Лекции	Практич.	Самост. работа			
1	1.Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств 2.Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда 3.Написание рефератов по разделам дисциплины 4. Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы,	1	-	-	328	Реферат (презентация)	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

недостаточно освещенных в учебных пособиях							
ИТОГО				328			

4.3. Содержание разделов/тем дисциплины

Содержание практических занятий для очной формы обучения

Раздел 1. Виды спорта – 80 часов:

Легкая атлетика – 20 часов:

1. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование технике прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.

2. Гимнастика - 20 часов:

Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3x10, отжимание в упоре на брусьях — 3x10, отжимание в упоре от скамейки — 3x10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусьях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

3. Спортивные игры – 40 часов:

Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 60 часов:

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

Развитие выносливости -- 12 час.:

- 1) длительный бег;
- 2) кросс;
- 3) бег с препятствиями;
- 4) различные эстафеты;
- 5) круговая тренировка;
- 6) прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
- 7) ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости – 12 час.:

- 1) общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
- 2) упражнения с гантелями и эспандерами;
- 3) упражнения с набивными мячами;
- 4) упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростных способностей -- 12 час.:

- 1) прыжки со скакалкой;
- 2) метание набивного мяча;
- 3) прыжки в длину с места и многоскоки.
- 4) бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
- 5) ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
- 6) подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
- 7) упражнения с набивными мячами в парах;
- 8) прыжки со скакалкой на время за 10 секунд

Развитие гибкости -- 12 час.:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) упражнения с набивными мячами;
- 3) упражнения с гимнастической палкой;
- 4) упражнения в парах;
- 5) упражнения на гимнастической стенке;
- 6) ритмическая гимнастика;
- 7) упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Развитие координационных способностей -- 12 час.:

- 1) комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
- 2) общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы,
- 3) бега, прыжков;
- 4) упражнения с гимнастической скамейкой;
- 5) челночный бег 3x10 м;
- 6) эстафеты с предметами;
- 7) ритмическая гимнастика;
- 8) подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корригирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

4.4. Содержание практических занятий

Таблица 4

Содержание практических занятий для очной формы обучения

№ темы дисциплины	Тематика практических занятий	Всего часов
1.1	Легкая атлетика	20
1.2	Гимнастика	20
1.3	Спортивные игры	40
2.1	Развитие выносливости	12
2.2	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	12
2.3	Развитие скоростных способностей	12
2.4	Развитие гибкости	12
2.5	Развитие координации	12

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» практические занятия для очно-заочной и заочной формы обучения не предусмотрены

Таблица 4.1

Содержание самостоятельных занятий для очно-заочной и заочной формы обучения

№ темы дисциплины	Тематика самостоятельных занятий	Всего часов
1	Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).	82
2	Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	82
3	Написание рефератов по разделам дисциплины	82
4	Самостоятельное углубленное изучение узловых вопросов учебной программы, недостаточно освещенных в учебных пособиях.	82
Итого:		328

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы, представлены в Методических рекомендациях для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Учет успеваемости обучающегося по дисциплине осуществляется по 100-балльной шкале. Максимальное количество баллов по дисциплине за один семестр – 100:

- максимальное количество баллов за выполнение всех видов текущего контроля – 70;
- максимальное количество баллов за прохождение промежуточной аттестации – 30;
- максимальное количество дополнительных баллов – 8.

6.1. Текущий контроль

- Написание рефератов.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся

биологическая система.

4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
10. Закаливание организма средствами физической культуры.
11. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студента.
12. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
13. Физическая работоспособность организма.
14. Умственная работоспособность.
15. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
16. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
17. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Принципы и методы физического воспитания.
19. Техническая подготовка.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
22. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
24. Использование физических упражнений во время беременности.
25. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
26. Тренажеры и тренажерные устройства.
27. Пилатес как средство развития силы, гибкости, координации и душевного равновесия.
28. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
29. Использование различных направлений фитнеса для коррекции телосложения и физического совершенствования.
30. Спорт в системе физической культуры.
31. Студенческий спорт.
32. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
33. Спортсмены Петербурга на летних Олимпийских играх.
34. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
35. Спортивная подготовка в условиях вуза.
36. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
37. Лечебная физическая культура.
38. Основы лечебной физической культуры.
39. Лечебная физическая культура при спортивных травмах.
40. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
41. Лечебная физическая культура при различных искривлениях позвоночниках.
42. Лечебная физическая культура и реабилитация при гипертонической болезни.
43. Лечебная физическая культура при плоскостопии, косолапости.
44. Лечебная физическая культура при поражениях периферической нервной системы.
45. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

46. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
47. Средства и методические основы построения ППФП.
48. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
49. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

6.2. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет**.

7.3) Примерные вопросы к зачету (формируемые компетенции: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.

25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.

26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.

29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.

30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?

32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.

34. Расскажите о технике самомассажа.

35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.

37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.

38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.

39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?

40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?

41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?

42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.

43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.

44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.

45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?

46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.

47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.

48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.

49. Что вы знаете о проведении Олимпийских игр?

50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.

51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.

52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.

53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.

54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.

55. Рассказать об истории возникновения плавания.

56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.

57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.

58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.

59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.

60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.

61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
 62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
 63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
 64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
 65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
 66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

6.3. Балльно-рейтинговая система оценивания

Таблица 5

Распределение баллов по видам учебной работы (ОФО)

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Посещение практических занятий	10
Тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности	10
Практические занятия	30
Подготовка и выполнение комплексов физических упражнений	20
Промежуточная аттестация	30
ИТОГО	100

Таблица 5.1

Распределение баллов по видам учебной работы (ОЗФО, ЗФО)

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Самостоятельное составление комплекса упражнений на развитие физических качеств	20
Индивидуальные творческие задания - Самостоятельное составление производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	20
Реферат (презентация)	30
Промежуточная аттестация	30
ИТОГО	100

Таблица 6

Распределение дополнительных баллов

Дополнительные баллы (баллы, которые могут быть добавлены до 100)	Баллы
Участие в НИРС*	0–8
ИТОГО	0–8

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 40 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

Таблица 7

Балльная шкала итоговой оценки на зачете

Оценка	Баллы
Зачтено	40-100
Не зачтено	0-39

7. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы, в том числе по подготовке к текущему контролю и промежуточной аттестации представлены в Методических рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

Интернет-ресурсы:

веб- ресурс <http://sport.spb.ru>

8.2. Перечень программного обеспечения

1. Операционная система Windows XP, Microsoft Office 2007
2. Программы электронных таблиц Excel
3. Текстовый редактор Word
4. Программа для создания презентаций Power Point
5. Программа распознавания текста FineReader

8.3. Перечень информационных справочных систем

1. Консультант Плюс.

8.4. Электронные библиотечные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система ГидроМетеоОнлайн- <http://elib.rshu.ru/>
2. Информация электронной библиотечной системы <http://znanium.com/>
3. Электронный каталог библиотеки РГГМУ http://lib.rshu.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=108
4. Издательство ЮРАИТ <https://biblio-online.ru/>

8.5. Перечень профессиональных баз данных

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Федеральная государственная информационная система Национальная электронная библиотека (НЭБ). <https://rusneb.ru/>
3. Мультидисциплинарная реферативная и наукометрическая база данных Scopus компании Elsevier <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic>
4. Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science компании Clarivate Analytics http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F4DWwm8nvkgnH3Gu7t&preferencesSaved=

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения **практических занятий по очной форме обучения** по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» филиал ФГБОУ ВО РГГМУ в г.Туапсе располагает следующей спортивной базой (на основе договора на оказание услуг физкультурных и спортивных занятий):

1. Стадион включает футбольное поле с беговыми дорожками вокруг и места для зрителей, расположенные ступенчато вокруг поля, уличные тренажеры, баскетбольную площадку. В наличие инвентарь для проведения игровых занятий, есть возможность установки волейбольной сетки, теннисных столов. При стадионе имеются комнаты для переодевания с душевыми отделениями, туалетные комнаты

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на очно-заочной и заочной форме обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены и являются самостоятельной работой студентов. Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Материально-техническое обеспечение программы соответствует действующим санитарно-техническим и противопожарным правилам и нормам и обеспечивает проведение всех видов лекционных, практических занятий и самостоятельной работы бакалавров.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации – укомплектована специализированной мебелью (ученические столы, стулья), доской меловой, компьютером с доступом в сеть Интернет, мультимедиа проектором, аудиоколонками, учебно-наглядными пособиями.

Помещение для самостоятельной работы укомплектовано специализированной мебелью (ученические столы, стулья, компьютерные столы), компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi), доской меловой, мультимедиа проектором, аудиоколонками, учебно-наглядными пособиями, программным обеспечением.

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Дисциплина может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий