Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Гаджиев Р.Д.
«2» июля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03 МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"
Б1.О.03.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) – «Дизайн в образовании»
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения – очная
Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	2,3,4,5,6	328		180			148	Зачет

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины Б1.О.03.05«Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности, умений и навыков направленного использования разнообразных средств и технологий здоровьесбережения, физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к жизни и профессиональной деятельности.

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 44.03.01- педагогическое образование, профиль «дизайн в образовании»

Дисциплина **Б1.Б.М3.Д5 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»** базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Физическая культура и спорт»,.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП. Изучается на 1,2,3 курсах.

4.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в академических часах), курсам и семестрам

.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, - правила соблюдения норм здорового образа жизни.	- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; - применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет0 зачетных единиц (328часов).Дисциплина изучается в 1.2.3.4.5.6. семестре (ах)

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**				
		2	**3**	**4**	**5**	**6**
Аудиторные занятия (всего)	**180**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**
Практические занятия	**180**	36	36	36	36	36
учебно-тренировочные						
контрольные						
Самостоятельные занятия	**148**	28	28	28	28	36
Вид промежуточной аттестации (зачет)	**зачет**	зачет		зачет		зачет
Общая трудоемкость, час	**328**	**64**	**64**	**64**	**64**	**72**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг	СР
1	Футбол	**328**			180/180	148/75
2	Волейбол	**328**			180/180	148/75
3	Баскетбол	**328**			180/180	148/75
4	Настольный теннис	**328**			180/180	148/75
5	Лёгкая атлетика	**328**			180/180	148/75
6	Гимнастика	**328**			180/180	148/75
7	Оздоровительная физическая тренировка(фитнес)	**328**			180/180	148/75
8	Единоборства	**328**			180/180	148/75
9	Адаптивная физическая культура	**328**			180/180	148/75
	ИТОГО	**328**			**180/180**	**148/75**

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) (Очная форма обучения)

1. ФУТБОЛ

Правила игры. Судейство соревнований. Совершенствование техники избранного вида игры в нападении, защите. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры. Организация и проведение соревнований.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2. ВОЛЕЙБОЛ

Правила игры. Судейство соревнований. Совершенствование техники избранного вида игры в нападении, защите. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры. Организация и проведение соревнований.

Требования техники безопасности во время занятий и при возникновении аварийных ситуаций.

Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы.

Техника нападения и защиты. Классификация техники в волейболе. Обучение, закрепление, совершенствование технических приемов в нападении и защите.

Классификация тактики в волейболе. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.

3. БАСКЕТБОЛ

Правила игры. Судейство соревнований. Совершенствование техники избранного вида игры в нападении, защите. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры. Организация и проведение соревнований.

История возникновения баскетбола; создание первых профессиональных команд. Формирование правил игры и внесение изменений к ним; современные правила и виды нарушений. Требования техники безопасности во время занятий и при возникновении аварийных ситуаций.

Современные средства восстановления физической работоспособности в баскетболе. Парная, массаж, фармакология. Утомление и восстановление. Процесс утомления. Локализация утомления. Механизмы утомления. Группы систем обеспечивающая выполнения любого упражнения. Восстановление. Фазы периода восстановления. Общие закономерности восстановления функции после работы

Участие в проведение соревнований районного и городского масштаба, Структура соревнований в баскетболе. Правила соревнований в баскетболе. Методика судейства. Судейство на учебно-тренировочных занятиях. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

4. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Правила игры. Судейство соревнований. Совершенствование техники избранного вида игры в нападении, защите. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тактика игры. Организация и проведение соревнований.

История развития игры, характеристика, содержание. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Судейство соревнований. Методика обучения основным техническим приемам.

Удары по мячу тычком, подставкой, накат слева, накат справа, подрезка справа, подрезка слева. Подачи: прямая, “челнок”, “маятник”.

Удары по мячу: -Накат слева -Накат справа -Смеш–Свеча

Тактические комбинации, Тактическая подготовка игроков, Игра у стола, Учебно-тренировочная игра

Тактические комбинации, Тактическая подготовка игроков, Игра у стола, Учебно-тренировочная игра.

5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника спортивной ходьбы. Бег трусцой, кроссовый бег. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Основные составляющие техники бега на короткие и длинные дистанции. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания спортивного снаряда(-ов). Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Правила соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

Судейство на учебно- тренировочных занятиях. Правила соревнований в легкой атлетике. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов. Роль судьи как воспитателя

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Сдача нормативов по технике игры.

6. ГИМНАСТИКА

Правила проведения соревнований Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения с тяжестями. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений. Изучение правил соревнований.

Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка: тактические знания, тактическое мышление, тактические умения, тактические навыки. Воспитание характеристик техники: пространственных, временных, динамических, качественных; стабильности и вариативности техники и ритма. Совершенствование физических ка-

честв, физического развития и функционального состояния обучаемых. Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование психологической готовности: индивидуальной (психические процессы, психические состояния, психические свойства личности); групповой (организованности, совместимости, сплоченности).

Обеспечение техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (гиревым спортом)

Освоение приемов страховки и помощи при выполнении упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и при проведении соревнований.

Общая физическая подготовка

ОФП: Упражнения для быстроты, силы, скоростных силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости

Специальная физическая подготовка

СФП: Упражнения для развития специальных физических качеств, которые определяются спецификой гимнастики.

Техническая подготовка

техника гимнастики. Классификация техники в гимнастике. Обучение, закрепление, совершенствование технических действий.

Тактическая подготовка

Классификация тактики в гимнастике. Организация индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Технология обучения тактике. Совершенствование тактического мастерства.

7. Оздоровительная физическая тренировка (фитнес)

Методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (палками, скакалками, гантелями, набивными мячами и др.). Техника выполнения упражнений с фитнес оборудованием. Кардиотренировка (аэробика). Разминка, основная часть занятия (целевые зоны пульса), заминка. Танцевальная аэробика, аэробика с оборудованием (степы, слайды, коры, пилоны, фитболы, боди бары и т.п.), силовая аэробика, кардиотренажёры, аквааэробика. Атлетическая гимнастика. Безопасность во время занятий в тренажерном зале. Виды силовой подготовки. Силовые тренажёры. Свободные веса. Техника выполнения силовых упражнений со штангой, гантелями, на тренажерах, с партнером. Силовые упражнения: жим лежа, стоя, из-за головы; тяга, приседание со штангой и партнером. Подъемы штанги на грудь, наклоны, повороты со штангой на плечах, рывки, толчки. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения с собственным весом.Круговые тренировки на развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. Кроссфит. Выполнение контрольных требований в силовых упражнениях.

8. ЕДИНОБОРСТВА

Правила соревнований избранных вузом видов единоборств. Дзюдо, Самбо: техника падений, захвата, броска. Бокс, Кикбоксинг: боевая стойка,

совершенствование техники перемещения, защиты, ударов ногами и руками. Айкидо, Сумо, Кендо: изучение техники удержания, ухода с удержания. Тактика ведения боя против «правши» и «левши». Спарринги. Техника безопасности при занятиях единоборствами.

Правила соревнований

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих физических упражнений. Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)

Специальная физическая подготовка

Основные тренировочные средства в зале:
Различные виды ходьбы и бега;
Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.
Основные тренировочные средства в зале:
Простейшие формы борьбы;
Упражнения на мосту;
Подводящие упражнения;
Подвижные игры;
Специальные подготовительные упражнения;
Упражнения с партнером;
Игры в касания;
Акробатические упражнения.

Техническая подготовка

Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства.Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки. Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.

Тактическая подготовка

Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.

Интегральная подготовка борцов различных самототипов и различных весовых котегорий

Участие в соревнованиях

Правила соревнований по вольной борьбе. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Способы розыгрыша, учет результатов.

9. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Адаптивная гимнастика. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Хатха-йога. Гимнастика для глаз. Общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр, адаптированные для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в зависимости от профиля заболевания. Бочче. Флаинг диск. Плавание для специальных медицинских групп. Северная ходьба. Оздоровительный туризм. Основные меры обеспечения безопасности во время проведения самостоятельных занятий. Самоконтроль.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

футбол

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Футбол	Самоподготовка к практическим занятия Самостоятельное выполнение упражнений и заданий.
2	Волейбол	
3	Баскетбол	
4	Настольный теннис	
5	Лёгкая атлетика	
6	Гимнастика	
7	Оздоровительная физическая тренировка(фитнес)	
8	Единоборства	
9	Адаптивная физическая культура	

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

спортивная борьба

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Футбол	Перечислить требования к спортивной площадке и инвентарю по выбранному виду спорта. **Выполнение контрольных упражнений** Футбол: челночный бег 3х10м, жонглирование мячом, удар по воротам на точность.	УК-7
2	Волейбол	Перечислить требования к спортивной площадке и инвентарю по выбранному виду спорта. **Выполнение контрольных упражнений**	УК-7

		Волейбол: прыжок вверх с места с взмахом руками, передачи мяча в парах, подачи мяча.	
3	Баскетбол	Перечислить требования к спортивной площадке и инвентарю по выбранному виду спорта. **Выполнение контрольных упражнений** Баскетбол: бег 40 сек, скоростное ведение мяча, выполнение штрафных бросков.	УК-7
4	Настольный теннис	Перечислить требования к спортивной площадке и инвентарю по выбранному виду спорта. **Выполнение контрольных упражнений** Настольный теннис: выполнение подачи накатом, выполнение нападающего удара накатом, прыжки через скакалку за 45 сек.	УК-7
5	Лёгкая атлетика	Особенности антидопинговой подготовки легкоатлетов. **Выполнение контрольных упражнений** Юноши: кросс 3 км.; спринт 100 м. Девушки: кросс 2 км.; спринт 100 м.	УК-7
6	Гимнастика	**Выполнение контрольных упражнений** Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.	УК-7
7	Оздоровительная физическая тренировка(фитнес)	Выполнение зачетной комбинации классической аэробики (с инструктором). Показать основные методы страховки и самостраховки в силовой тренировке. Представить конспект занятия и продемонстрировать на занятии или при помощи фото-видео материала индивидуальный	УК-7

		комплекс силовых упражнений.	
8	Единоборства	Принцип ФэйрПлэй в единоборствах -привести примеры. **Выполнение контрольных упражнений** Юноши: подтягивания из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу Девушки: подтягивания из виса на низкой перекладине; сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу.	УК-7
9	Адаптивная физическая культура	Назвать виды адаптивной физической культуры, культивируемые в вузе. Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная) и продемонстрировать выполнение упражнений (возможно использование фото или видео)	УК-7

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная

форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100баллов**;**

- «хорошо» - 70-84 баллов**;**

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов**;**

- «зачтено» - 51 балл.

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объёме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемо-

сти, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов.

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, в соответствии со шкалой оценок, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль, но при этом весомость набранного в ходе текущего контроля среднего рейтингового балла составляет: 0,5 (50%).

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше, он автоматически получает – «зачтено».

В случаях, когда студент желает повысить свой рейтинговый балл и принимает решение участвовать в промежуточной аттестации, то весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

- определения дополнительных баллов по научно-исследовательской деятельности

Показатель	**Баллы**
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10

Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

- определения дополнительных баллов по общественной деятельности

Показатель	Баллы
Участие в организационной структуре факультета: староста группы, курса, профорг студентов факультета и т.д.	От 10 до 15
Организация разовых общественных акций на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в культурно-массовых мероприятиях на факультете, в университете и т.д.	От 10 до 15
Участие в вузовских спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в городских, областных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 15
Участие в российских, международных спортивных, организационно-воспитательных мероприятиях	От 10 до 20

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр –,2,4,6; форма аттестации – зачет.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	**Шкала оценивания**			
	«зачтено»			**«не зачтено»**
УК-7, УК-7.1, УК-7.2	выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации обнаружил:			
	системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-	системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-	фрагментарные знания по всем разделам программы дисциплины	отсутствие знаний по основным разделам программы дисциплины;

исследовательской деятельности	исследовательской деятельности		
при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнитель-ные вопросы	при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, испытывал затруднение связать теорию с практикой посредством иллюстрирую-щих примеров, ответить на дополнительные вопросы	при устном ответе высказал репродуктивное суждение по предлагаемому вопросу из теоретических источников, не смог связать теорию с практикой (не привел примеров), в ответе на дополнительные вопросы испытывал затруднение	при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы
Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретиро-вать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретиро-вать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.
Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал,	Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, мето-	Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении	Не способен к анализу и обобщению теоретического материала, его применению на практике. Не умеет выполнять контроль-

	применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта)	дических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)	при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)	ные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)
	Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполне-	Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет	Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму.	Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Не способен вы-

	нии нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».	учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.	Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.	полнить учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная); Не способен оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя. Не владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», соответствующих индивидуальной группе здоровья.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие/коллектив авторов; под ред.
Р. И. Айзмана, Ю. С. Филиппова – Москва: КНОРУС, 2022. 342 с. - (Бакалавриат) ISBN 978-5-406-08420-5.

2. Виленский М. Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура": доп.

М-вом образования и науки РФ/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: Кнорус, 2012. 240 с.: табл.- (Бакалавриат) - Библиогр.: С. 229-231. - ISBN 978-5-406-02534-5.
3. Евсеев Ю. И.Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.444 с.: ил., табл.- (Высшее образование) - Библиогр.: с. 349 - Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-19464-5.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник // Под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2008. 464 с.
5. Физическая культура: Уч.мет.пос. / Ю. С. Филиппова - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2021.201 с.- (ВО: Бакалавриат) - www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718/ISBN 978-5-16-015719-1 (print), ISBN978-5-16-108141-9 (online).

8.2. Перечень дополнительнойучебнойлитературы

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с. ISBN 978-5-7307-1073-3
2. ГТО в вузе: учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.]; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома: КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67.
3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов: рек. УМО вузов РФ/ В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. - Новосибирск; Москва: Арта, 2011. 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: С. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5.
5. Семина Т.Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта». 2015. - № 12 (130). – С.193 – 197.
6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3.
7. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 65 с. — ISBN 978-5-00032-250-5.

8. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: методические рекомендации/ [С. В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2015. 49 с. : ил., табл. ISBN 978-5-0023-789-2.
9. Филиппова Ю. С., Веселов А. М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документацией): учебное пособие/ Ю. С.Филиппова, А. М. Веселов. Новосибирск: Параллель, 2012. 70 с. http://search.rsl.ru/ru/catalog/record/6524071.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

1. Всероссийская федерация плавания.URL: https://russwimming.ru/
2. Научная электронная библиотека. URL: https://www.elibrary.ru/
3. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: https://paralymp.ru
4. Российская федерация северной ходьбы.URL: https://ruswalk-sport.ru/
5. Специальная Олимпиада России [Электронный ресурс]. URL: http://www.specialolympics.ru/
6. Сурдлимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: https://deaflymp.ru/
7. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. URL:http://www.flgr.ru/
8. We're The Superhumans/Rio Paralympics 2016. Trailer/ [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=3s

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: MicrosoftPowerPoint, MicrosoftWord

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал. Оборудованные аудитории для проведения практических занятий. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка,

мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Методические указания к практическим занятиям

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Авторы: *зав. кафедрой спортивных игр, Самурханова А.А.*
доцент кафедры спортивных игр, Магомедов М.Г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ): Б1.О.03 «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ»

Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре»

1.Цель освоения дисциплины (модуля): является формирование физической культуры личности, умений и навыков направленного использования разнообразных средств и технологий здоровьесбережения, физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к жизни и профессиональной деятельности.

2.Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «физическая культура и спорт» относится к обязательной части / части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) дизайн в образовании

3.Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетные единицы (328 часов).

5.Семестр: 1,2,3,4,5,6

6.Основные разделы дисциплины (модуля):

1 Футбол
2 Волейбол
3 Баскетбол
4 Настольный теннис
5 Лёгкая атлетика
6 Гимнастика
7 Оздоровительная физическая тренировка (фитнес)
8 Единоборства
9 Адаптивная физическая культура

7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

Выполнения нормативов и заданий -Текущий контроль по дисциплине осуществляется в форме выполнения нормативов и заданий на практических занятиях.

Устный опрос - фронтальная форма контроля, представляющая собой ответы на вопросы преподавателя в устной форме;

Зачет – форма промежуточного контроля.

8.Авторы: Самурханова А.А. зав. кафедры Спортивных игр. Магомедов М.Г.,Доцент кафедры спортивных игр.