

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)  
**Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменск**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

  
Б.В. Рыкова  
« 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой педагогики,  
психологии и гуманитарных  
дисциплин

  
Б.В. Рыкова  
« 31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Составитель	<b>Подосинникова О.П., доцент кафедры ППГД, Рудакова С.П., старший преподаватель кафедры ППГД</b>
Направление подготовки / специальность	<b>44.03.02 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b>
Направленность (профиль) ОПОП	<b>ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА</b>
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Год приема	<b>2021</b>
Курс	<b>3</b>

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) Элективные курсы по физической культуре и спорту** является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1.** Учебная дисциплина (модуль) **Элективные курсы по физической культуре и спорту** относится к базовой части (Б1.Б.23).

**2.2.** Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: *Физическая культура и спорт.*

**2.3.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- историю развития физической культуры и спорта;
- научно-биологические и практические основы физической культуры;
- основные компоненты здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
- правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой.

### **Уметь:**

- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

**Владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).

- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:** Молодежный туризм

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

универсальных (УК): *УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

**Таблица 1**

**Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-7	<p><i>ИУК-7.1.1</i></p> <p>основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии.</p>	<p><i>ИУК-7.2.1</i></p> <p>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><i>ИУК-7.3.1</i></p> <p>поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Объем дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – в очной форме обучения бакалавриата составляет: 328 академических часов.

**Формой итогового контроля** в – 2,3,4,5,6 семестрах является зачет.

**Распределение студентов по учебным отделениям.**

*В процессе освоения дисциплины (модуля) обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта, которое осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра/учебного года. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и лечебное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического*

развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не допускаются.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

В медицинскую группу - ЛФК зачисляются студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий временно или на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья временно или на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки.

**Таблица 2**  
**Структура и содержание дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоят. работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной Аттестации (по Семестрам)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Правила поведения на уроках по физической культуре.	6	По расписанию занятий	-	1	-	-	22	Опрос
2	Социально-биологические основы физической культуры. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Опрос, игровые технологии
Легкая атлетика.									

3	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. Обучение специальным беговым и прыжковым упражнениям (СБУ и СПУ).	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Наблюдение
4	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Обучение технике низкого старта. Совершенствование СБУ и СПУ. Тест определяющий развитие скоростно-силовых способностей – прыжок в длину с места.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Контрольный Двигательный тест
5	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на развитие скоростно-силовых качеств. Бег – 100м.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Контрольный Двигательный тест
6	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Обучение технике высокого старта.	6	По расписанию занятий	-	1	-	-	22	Наблюдение
7	Бег на средние дистанции. Совершенствование СБУ и СПУ. Контрольный тест на общую выносливость. Девушки - бег 1000м. Юноши - бег 1000м.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Контрольный Двигательный тест
Гимнастика. Общая физическая подготовка.									

8	Гимнастика в системе физического воспитания. Роль гимнастических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм и их профилактика. Цели и задачи ОФП.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Собеседование
9	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, прикладные упражнения. Эстафеты с элементами акробатики	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	22	Наблюдение
10	Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Круговая тренировка. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	21	
11	Развитие силы. Контрольный тест на развитие силы мышц брюшного пресса - поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за мин.)	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	21	Контрольный Двигательный тест
12	Развитие силовых качеств. Контрольный тест на развитие силы мышц рук (подтягивания, отжимания)	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	21	Контрольный Двигательный тест

13	Развитие силовых способностей. Контрольный тест на развитие силовых способностей – приседания (кол-во раз за мин.)	6	По расписанию занятий	-	1	-	-	21	Контрольный Двигательный тест
Спортивные игры. Баскетбол									
14	Спортивные игры в системе физического воспитания.. Баскетбольная площадка. Правила игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	6	По расписанию занятий	-	-	-	-	21	Опрос
15	Баскетбол в системе физического воспитания. Обучение техническим приемам в баскетболе (передачи и ловля мяча).	6	По расписанию занятий	-	1	-	-	21	Тестирование
<b>ИТОГО</b>				-	<b>4</b>	-	-	<b>324</b>	<b>ЗАЧЕТ</b>

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

**Таблица 3**  
**Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций**

Разделы, темы дисциплины (модуля) дисциплины	Кол-во часов	Компетенции	
		УК-7	Общее количество компетенций
Теоретические основы	72	+	1
Легкая атлетика	72	+	1
Гимнастика	144	+	1
Спортивные игры	32	+	1
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения

Основная форма занятий по дисциплине - практическое занятие.

Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к темам занятий. При подготовке необходимо: проанализировать тему, подумать о цели и основных правилах грамматики иностранного языка, вынесенных на обсуждение; внимательно прочитать рекомендуемые тексты по этой теме; делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при переводе; постараться сформулировать свое мнение по каждому пункту и аргументировано его обосновать.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать со словарем, освоению студентами методов контекстного анализа, основных языковых правил. Преподавателю же работа студентов на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

## 5.2 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально сам учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

- подготовку к занятиям, включая изучение лекций и литературы по теме занятия (используются лекции и источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы);
- выполнение индивидуальных домашних заданий по теме прошедшего занятия; подготовку реферата (индивидуальные задания по слабоусвоенным темам), в том числе самостоятельное изучение части теоретического материала по темам, которые заявлены в теме реферата (используются источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы).

К самостоятельной работе студентов также относятся: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа.

**Таблица 4**  
**Содержание самостоятельной работы обучающихся**

Название образовательной технологии	Темы, разделы дисциплины	Краткое описание применяемой технологии
-------------------------------------	--------------------------	---

Традиционные (практические занятия)	Все темы	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Все темы	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Информационно-развивающие технологии	Все темы	Самостоятельное изучение литературы, применение информационных технологий, использование электронных средств информации.
Здоровьесберегающие технологии.	Все темы	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностно-ориентированные технологии	Все темы	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траектории с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

**Тест** - это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель, ведущий семинарские занятия.

### **5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно**

**Творческая работа (эссе)** представляет собой оригинальное произведение объемом 10-15 страниц текста, посвященное какой-либо научной проблеме. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

При определении оценки за творческую работу (эссе) учитываются следующие критерии: четкость постановки проблемы в рамках заявленной темы; знание и логическое изложение фактического материала, знакомство с именами известных ученых; понимание отличия между известными подходами; понимание отличий между учебным, публицистическим, научно-популярным и научным текстами; умение вычленять причинно-следственные связи; способность анализировать

текст; умение формулировать выводы и приводить конструктивные аргументы в их поддержку; проявление творческого и самостоятельного мышления; наличие навыков владения литературным языком, стиль и форма изложения материала; аккуратность и правильность оформления работы.

Творческая работа должна быть представлена преподавателю не позднее, чем за месяц до окончания аудиторных занятий. Эссе проверяется преподавателем и после краткой письменной рецензии ставится соответствующая оценка. В случае получения студентом неудовлетворительной оценки он обязан исправить отмеченные недостатки и вновь сдать работу преподавателю. Защита эссе происходит на практическом занятии или на консультации. По результатам защиты творческой работы (эссе) выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации по дисциплине (на экзамене).

**Реферат** — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца). Реферат — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). Однако реферат — не механический пересказ работы, а изложение ее сущности. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

**Конспектирование.** Конспект — это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- План-конспект — это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстуальный конспект — это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект — это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект — составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу). Данный тип конспектирования рекомендуется при подготовке к вопросам семинарского занятия.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

Совместная работа малой командой; проектная деятельность студентов, развивающая межличностные коммуникации, способность принятия решений, лидерские качества; интерактивные лекции; групповые дискуссии; ролевые и деловые игры; тренинги; анализ ситуаций и имитационных моделей; преподавание дисциплин (модулей) в форме: курсов, симуляции, технологии open space/открытое пространство, мастерская будущего, peereducation/равный обучает равного; экспресс-семинары, проектные семинары; бизнес-тренинги (business training), кейс-стади (case study), обучение действием («action learning»), метафорическая игра, педагогические игровые упражнения (в качестве коллективного задания), мозговой штурм (эстафета), ситуационные методы, тематические дискуссии, игровое проектирование, групповой тренинг, групповая консультация и др.).

## 6.2. Информационные технологии

Изучение курса предполагает использование следующих информационных технологий:

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование электронной почты преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками, рекомендации и исправления);
- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.);
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.).

## 6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем - Лицензионное программное обеспечение:

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
Microsoft Security Assessment Tool. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273">http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273</a> (Free)	Программы для информационной безопасности
Windows Security Risk Management	

Guide Tools and Templates. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232">http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232</a> (Free)	
--	--

**- Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:**

- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
- Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>
- Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИВИС". <http://dlib.eastview.com>
- Электронно-библиотечная система eLibrary. <http://elibrary.ru>
- Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИ-КОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <http://mars.arbicon.ru>
- Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)
- Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила. <http://www.consultant.ru>
- Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ». В системе ГАРАНТ представлены федеральные и региональные правовые акты, судебная практика, книги, энциклопедии, интерактивные схемы, комментарии ведущих специалистов и материалы известных профессиональных изданий, бланки отчетности и образцы договоров, международные соглашения, проекты законов. Предоставляет доступ к федеральному и региональному законодательству, комментариям и разъяснениям из ведущих профессиональных СМИ, книгам и обновляемым энциклопедиям, типовым формам документов, судебной практике, международным договорам и другой нормативной информации. Всего в нее включено более 2,5 млн документов. В программе представлены документы более 13 000 федеральных, региональных и местных эмитентов. <http://garant-astrakhan.ru>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <https://fadm.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>
- Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhitvmeste.ru>
- Российское движение школьников <https://рдш.рф>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 5**  
**Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

№п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1	УК-7	тестирование
2	Тема 2	УК-7	собеседование
3	Тема 3	УК-7	письменная работа
4	Тема 4	УК-7	тестирование
5	Тема 5	УК-7	собеседование
6	Тема 6	УК-7	реферат
7	Тема 7	УК-7	собеседование
8	Тема 8	УК-7	контрольная работа

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

**Таблица 6**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

**Таблица 7**  
**Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

Шкала оце-	Критерии оценивания
------------	---------------------

нивания	
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, неспособен применить знание теоретического материала при выполнении заданий, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание при подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задание

### 7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### Теоретические вопросы по дисциплине «Физическая культура».

- Физическая культура в жизни студента. Понятия: физическая культура, спорт, физическое совершенство.
- Ценности физической культуры жизненно необходимые умения и навыки.
- Социальные функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Терапевтический эффект движения.
- Физическое развитие и физическая подготовленность человека. Методы, индексы, стандарты.
- Педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов.
- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
- Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
- Двигательная активность и здоровье человека.
- Влияние образа, условий жизни на здоровье человека.
- Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
- Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- Средства физической культуры и спорта в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов, цели и задачи ОФП.
- Физические качества человека, основные понятия.
- Сила. Средства и методы развития.
- Выносливость. Средства и методы развития.
- Быстрота. Средства и методы развития.

- Гибкость. Средства и методы развития.
- Ловкость. Средства и методы развития.
- Методы физического воспитания.
- Формы занятий физическими упражнениями.
- Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
- Специальная физическая подготовка. Цели и задачи.
- Физическая подготовленность. Интенсивность физических нагрузок.
- Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

#### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура».**

- Процесс организации здорового образа жизни.
- Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
- Традиционные и нетрадиционные (восточные и западные) системы оздоровительной физической культуры.
- Лечебная физическая культура по профилю заболевания.
- Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
- Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
- Особенности занятий избранным видом спорта.
- Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физической культурой.
- Актуальные проблемы физической культуры в высших учебных заведениях.
- Составление индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, формулы и др.)
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
- Современное Олимпийское движение, астраханские спортсмены — участники Олимпийских игр.
- Особенности проведения Олимпийских игр и их значение в жизни современного общества.
- Единая Всероссийская спортивная классификация (для спорта), разряды, звания.
- Сравнительная характеристика классификаций основных средств физического воспитания.
- Основные физические качества человека, средства и методы их развития, комплексы упражнений.
- Оздоровительные тренировки различной направленности (аэробная, силовая, растягивающая).
- Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

*Грубыми* считаются ошибки, свидетельствующие о том, что студент:

- не овладел основным материалом дисциплины
- не может применять на практике полученные знания

*Не грубыми* ошибками являются

- неточно сформулированный вопрос или пояснение при ответе

*Недочетами* считаются

- отдельные погрешности в формулировке вопроса или ответа

- небрежное выполнение записей.

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

### **а) Основная литература:**

1. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. Учебное пособие. «Издательский дом Астраханский университет» - 2017.-. 60с. ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392253210.html>
2. Гимнастика : учебник для вузов / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия , 2018г. - 448 с. ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392253210.html>

### **б) Дополнительная литература:**

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2014г. – 480с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва АКАДЕМИА 2012г. – 160с.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М., 2014.

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru).
3. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), <https://urait.ru/>
4. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
5. Электронно-библиотечная система BOOK.ru

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебные аудитории; библиотека филиала АГУ; учебные видеоролики, фильмы; средства мультимедиа и компьютерная техника.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).