

**Межгосударственная организация высшего образования
«Российско-Армянский университет»**

**Утверждено
Заведующий Кафедрой физического воспитания
и здорового образа жизни Григорян А.Л.**



«10» июля 2026, протокол № 9

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Авторы: д.п.н. Григорян А.Л., к.п.н. Акопян С.С., ст. преп. Абрамян А.Ж

Направление подготовки: для всех направлений

Наименование образовательной программы: Для всех образовательных программ бакалавриата и специалитета

1. АННОТАЦИЯ

1.1. Краткое описание содержания данной дисциплины;

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре**» направлена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и совершенствованию двигательных навыков. Освоение дисциплины способствует повышению уровня общей физической подготовленности, профилактике гиподинамии, формированию культуры здорового образа жизни и готовности использовать средства физической культуры для поддержания высокой работоспособности в учебной, профессиональной и повседневной деятельности.

Практическая подготовка обучающихся осуществляется посредством освоения различных видов двигательной активности с учетом индивидуальных физических возможностей, уровня подготовленности и личных предпочтений студентов. В рамках дисциплины могут реализовываться различные элективные модули (функциональный тренинг, оздоровительная гимнастика, фитнес, стретчинг, пилатес, спортивные игры и другие виды физкультурно-оздоровительной деятельности), обеспечивающие вариативность образовательного процесса.

Особое внимание уделяется развитию физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации), профилактике нарушений осанки, формированию навыков самоконтроля за физическим состоянием и безопасного выполнения физических упражнений.

Особенностью дисциплины является реализация практических занятий по выбранному обучающимся элективному модулю (функциональный тренинг, фитнес, спортивные игры, пилатес, стретчинг и др.). Независимо от выбранного модуля достигаются единые результаты обучения, предусмотренные образовательной программой.

1.2. Трудоемкость в академических кредитах и часах, формы итогового контроля –, Форма промежуточной аттестации — **зачет**.

1.3. Взаимосвязь дисциплины с другими дисциплинами учебного плана специальности (направления):

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре**» относится к дисциплинам, обеспечивающим формирование универсальных компетенций обучающихся независимо от направления подготовки.

Освоение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися на предыдущих уровнях образования, и способствует успешному освоению образовательной программы в целом за счет поддержания необходимого уровня физической и психофизиологической готовности к учебной деятельности. Результаты изучения дисциплины используются обучающимися при освоении всех дисциплин учебного плана, прохождении практической подготовки и последующей профессиональной деятельности.

1.4. Результаты освоения программы дисциплины

Коды компетенций, индикаторы их достижения и планируемые результаты обучения заполняются в соответствии с утвержденным учебным планом соответствующего направления подготовки.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижений компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Понимает роль физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья, поддержании работоспособности и подготовке к профессиональной деятельности.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Использует средства и методы физической культуры для развития физических качеств и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3	Применяет методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки при организации самостоятельных занятий физической культурой.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4	Соблюдает принципы здорового образа жизни и использует физическую культуру для сохранения здоровья и повышения эффективности учебной и профессиональной деятельности.

Дополнительные результаты освоения (при наличии):

1. Умения:

- рационально использовать средства физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности;
- самостоятельно подбирать физические упражнения с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;
- применять методы самоконтроля при выполнении физических нагрузок;
- соблюдать требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Навыки:

- выполнения комплексов физических упражнений оздоровительной направленности;
- развития основных физических качеств;

- организации самостоятельных занятий физической культурой;
- использования современных здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.

3. Знания:

- значения физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- основных принципов построения оздоровительных тренировок;
- средств и методов развития физических качеств;
- основ профилактики гиподинамии, нарушений осанки и других функциональных нарушений;
- правил безопасной организации занятий физическими упражнениями.

2. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

2.1. Цели и задачи дисциплины

Цель заключается в формировании у обучающихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитию физических качеств, укреплении здоровья, повышении уровня физической подготовленности, а также приобретении практических навыков использования средств физической культуры для сохранения высокой работоспособности, профилактики заболеваний и ведения здорового образа жизни.

Обеспечиваются следующие задачи:

- формирование у обучающихся ценностного отношения к физической культуре как важнейшему компоненту общей культуры личности;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и профилактика негативных последствий малоподвижного образа жизни;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости;
- совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование навыков самостоятельного планирования и организации индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- обучение методам самоконтроля физического состояния и оценки уровня физической подготовленности;
- формирование ответственного отношения к соблюдению правил техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- развитие способности применять средства физической культуры для поддержания физического и психоэмоционального здоровья в условиях учебной и профессиональной деятельности;

- воспитание дисциплинированности, ответственности, организованности, настойчивости, умения работать индивидуально и в коллективе;
- формирование потребности в регулярной двигательной активности и ведении здорового образа жизни на протяжении всей жизни.

Освоение дисциплины осуществляется преимущественно в форме практических занятий, обеспечивающих активное вовлечение обучающихся в различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их индивидуальных особенностей, уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

2.2. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы (в академических часах и зачетных единицах)

Виды учебной работы	Всего, в акад. часах	Распределение по семестрам				
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем.	5 сем
1	2	3	4	5	6	7
1.Общая трудоемкость изучения дисциплины по семестрам, в т. ч.:	328	72	72	72	40	72
1.1.Аудиторные занятия, в т. ч.:	288	64	64	64	32	64
1.1.1.Практические занятия	288	64	64	64	32	64
1.2.Самостоятельная работа	40	8	8	8	8	8
Итоговый контроль (Экзамен, Зачет, диф. зачет - указать)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

2.3. Содержание дисциплины

2.3.1. Тематический план и трудоемкость аудиторных занятий (модули, разделы дисциплины и виды занятий) по рабочему учебному плану

Разделы и темы дисциплины	Всего (ак. часов)	Лекции (ак. часов)	Практ. Занятия (ак. часов)	Семинары (ак. часов)	Лабор. (ак. часов)
1	2=3+4+5+ 6+7	3	4	5	6
Тема 1. Введение в дисциплину. Инструктаж по технике безопасности. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.	4	0	4	0	0
Тема 2. Средства и методы физического воспитания. Развитие общей физической подготовленности.	4	0	4	0	0
Тема 3. Развитие силовых способностей средствами физической культуры.	4	0	4	0	0

Тема 4. Развитие общей и специальной выносливости.	4	0	4	0	0
Тема 5. Развитие быстроты, координации движений и ловкости.	4	0	4	0	0
Тема 6. Развитие гибкости и подвижности суставов.	4	0	4	0	0
Тема 7. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов.	6	0	6	0	0
Тема 8. Прикладные виды двигательной активности и спортивные игры.	6	0	6	0	0
Тема 9. Формирование правильной осанки. Профилактика гиподинамии и функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.	6	0	6	0	0
Тема 10. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Методы самоконтроля и дозирования физических нагрузок.	6	0	6	0	0
Тема 11. Совершенствование физических качеств средствами различных видов двигательной активности.	8	0	8	0	0
Тема 12. Контроль уровня физической подготовленности. Подведение итогов освоения дисциплины.	8	0	8	0	0
ИТОГО	64	0	64	0	0

2.3.2. Краткое содержание разделов дисциплины в виде тематического плана

Тема 1. Введение в дисциплину. Инструктаж по технике безопасности. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся.

Цели и задачи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Требования к организации учебного процесса. Правила поведения в спортивных сооружениях и требования техники безопасности при выполнении физических упражнений с использованием спортивного оборудования и инвентаря. Ознакомление с правилами личной гигиены и профилактики спортивного травматизма. Проведение первичной оценки физической подготовленности обучающихся с использованием контрольных упражнений, позволяющих определить уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей. Анализ полученных результатов и определение индивидуального уровня физической подготовленности для последующего планирования занятий.

Практическая подготовка: инструктаж по технике безопасности; выполнение контрольных нормативов; оценка показателей физической подготовленности.

Тема 2. Средства и методы физического воспитания. Развитие общей физической подготовленности

Общая физическая подготовка как основа укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и формирования двигательной культуры обучающихся. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на гармоничное развитие основных мышечных групп, совершенствование координации движений и повышение общей работоспособности. Освоение правильной техники выполнения упражнений, развитие навыков рационального использования физических нагрузок и соблюдения принципов постепенности и систематичности тренировочного процесса.

Практическая подготовка: выполнение комплексов общей физической подготовки; освоение техники базовых физических упражнений; развитие основных физических качеств.

Тема 3. Развитие силовых способностей средствами физической культуры.

Физические упражнения как средство развития силы и силовой выносливости. Использование упражнений с собственным весом тела, дополнительным оборудованием и спортивным инвентарем. Освоение методов дозирования физических нагрузок в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений, направленных на укрепление основных мышечных групп и профилактику травматизма.

Практическая подготовка: выполнение силовых упражнений различной направленности; подбор оптимальной физической нагрузки; соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

Тема 4. Развитие общей и специальной выносливости.

Понятие выносливости и ее значение для сохранения здоровья, повышения физической работоспособности и устойчивости организма к физическим нагрузкам. Освоение методов развития общей и специальной выносливости посредством выполнения циклических, интервальных и комбинированных физических упражнений различной интенсивности. Контроль функционального состояния организма во время выполнения физических нагрузок с использованием доступных методов самоконтроля.

Практическая подготовка: выполнение упражнений в рамках выбранного элективного модуля на развитие общей и специальной выносливости; контроль частоты сердечных сокращений; оценка реакции организма на физическую нагрузку.

Тема 5. Развитие быстроты, координации движений и ловкости.

Быстрота, координация и ловкость как важнейшие физические качества, обеспечивающие эффективность двигательной деятельности человека. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие скорости двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентации, чувства равновесия и согласованности

двигательных действий. Использование эстафет, упражнений с изменением направления движения, заданий на координацию и элементов подвижных игр.

Практическая подготовка: выполнение упражнений в рамках выбранного элективного модуля на развитие быстроты, координационных способностей и ловкости; совершенствование двигательных навыков; развитие способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям двигательной деятельности.

Тема 6. Развитие гибкости и подвижности суставов.

Значение гибкости для поддержания функционального состояния опорно-двигательного аппарата и профилактики травматизма. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата. Применение статических, динамических и комбинированных упражнений на растягивание с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Практическая подготовка: освоение комплексов упражнений на развитие гибкости; совершенствование подвижности суставов; профилактика мышечного перенапряжения и нарушений осанки.

Тема 7. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов.

Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительных занятий. Использование средств функционального тренинга, круговых тренировок, фитнес-технологий, упражнений с собственным весом и малым спортивным оборудованием для комплексного развития физических качеств. Рациональное сочетание физических нагрузок различной направленности с учетом индивидуального уровня физической подготовленности обучающихся.

Практическая подготовка: выполнение комплексов функционального тренинга; совершенствование общей физической подготовленности; развитие силы, выносливости, координации и устойчивости организма к физическим нагрузкам.

Тема 8. Прикладные виды двигательной активности и спортивные игры.

Использование спортивных и подвижных игр как эффективного средства физического воспитания, укрепления здоровья и развития физических качеств. Освоение элементов игровых видов двигательной деятельности, направленных на совершенствование двигательных навыков, развитие быстроты принятия решений, коммуникативных качеств и умения взаимодействовать в коллективе. Выбор содержания практических занятий определяется материально-техническими возможностями образовательной организации и реализуемым элективным модулем.

Практическая подготовка: выполнение упражнений в рамках выбранного элективного модуля и игровых заданий прикладной направленности; совершенствование двигательных

умений; развитие навыков взаимодействия в команде и соблюдения правил безопасной игровой деятельности.

Тема 9. Формирование правильной осанки. Профилактика гиподинамии и функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основные причины возникновения нарушений осанки и снижения двигательной активности у студентов. Комплексы физических упражнений, направленных на укрепление мышц туловища, формирование правильной осанки, профилактику функциональных нарушений позвоночника и предупреждение негативных последствий малоподвижного образа жизни. Освоение здоровьесберегающих технологий, применяемых в повседневной жизни.

Практическая подготовка: выполнение комплексов корригирующих и профилактических упражнений; развитие навыков поддержания правильной осанки; профилактика гиподинамии средствами физической культуры.

Тема 10. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Методы самоконтроля и дозирования физических нагрузок.

Принципы организации самостоятельных занятий физической культурой. Планирование индивидуальной двигательной активности с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Методы самоконтроля, оценка функционального состояния организма, контроль частоты сердечных сокращений, субъективная оценка самочувствия и физической работоспособности. Основы рационального дозирования физических нагрузок.

Практическая подготовка: составление индивидуального плана самостоятельных занятий; применение методов самоконтроля; оценка эффективности физических нагрузок.

Тема 11. Совершенствование физических качеств средствами различных видов двигательной активности.

Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков посредством систематического выполнения физических упражнений в рамках выбранного элективного направления. Практическая деятельность направлена на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации, повышение уровня физической подготовленности, совершенствование техники выполнения упражнений и формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Практическая подготовка: выполнение комплекса упражнений в соответствии с содержанием выбранного элективного модуля; совершенствование физических качеств; развитие двигательной активности и устойчивой потребности в занятиях физической культурой.

Тема 12. Контроль уровня физической подготовленности. Подведение итогов освоения дисциплины.

Проведение итоговой оценки физической подготовленности обучающихся. Выполнение контрольных упражнений, анализ динамики индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Обобщение результатов освоения дисциплины, оценка эффективности самостоятельной двигательной активности, определение направлений дальнейшего физического совершенствования и формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

Практическая подготовка: выполнение контрольных нормативов; оценка индивидуальных результатов физической подготовленности; анализ достигнутых результатов и разработка рекомендаций по дальнейшему совершенствованию физической формы.

2.3.3. Краткое содержание практических занятий.

Практические занятия являются основной формой реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и направлены на совершенствование физической подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и формирование устойчивой потребности в регулярной двигательной активности.

Практические занятия включают:

- вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в спортивных сооружениях;
- выполнение разминки и комплекса подготовительных упражнений;
- освоение и совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- выполнение упражнений в рамках выбранного элективного модуля, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и ловкости;
- применение современных физкультурно-оздоровительных технологий и средств функциональной подготовки;
- выполнение упражнений в рамках выбранного элективного модуля с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
- участие в подвижных и спортивных играх, предусмотренных содержанием выбранного элективного модуля;
- выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки, гиподинамии и функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата;
- обучение методам самоконтроля, оценки функционального состояния организма и рационального дозирования физических нагрузок;
- выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности.

При проведении практических занятий используются индивидуальная, групповая и фронтальная формы организации учебной деятельности. Выбор содержания практических

занятий осуществляется с учетом уровня физической подготовленности обучающихся, состояния их здоровья, индивидуальных особенностей, а также материально-технического обеспечения образовательной организации.

Практические занятия могут проводиться в рамках различных элективных модулей (оздоровительный фитнес, функциональный тренинг, спортивные игры, гимнастика, стретчинг, пилатес и другие виды двигательной активности), обеспечивая достижение единых результатов обучения независимо от выбранного направления занятий.

2.3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются спортивные объекты и оборудование образовательной организации, соответствующие требованиям охраны труда и техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- спортивный зал (или универсальный игровой зал);
- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки (при наличии);
- раздевалки и санитарно-бытовые помещения;
- спортивный инвентарь (мячи, гимнастические коврики, скакалки, гимнастические палки, эспандеры, набивные мячи, фитболы, обручи и др.);
- тренажеры и оборудование для функциональной подготовки (при наличии);
- секундомеры, рулетки, конусы, фишки и иной инвентарь для проведения контрольных упражнений;
- аптечку первой помощи;
- мультимедийное оборудование для проведения инструктажей, демонстрации учебных материалов и презентаций (при необходимости).

Практические занятия проводятся с использованием современного спортивного оборудования и инвентаря в соответствии с реализуемым элективным модулем и с соблюдением требований санитарных норм, техники безопасности и охраны труда.

2.4. Материалы по теоретической части курса

2.4.1. Учебники:

- Евсеев С.П. **Теория и организация физической культуры**. — Москва: Спорт, 2022.
- Лях В.И. **Физическая культура**. — Москва: Просвещение, 2023.
- Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры**. — Москва: Спорт, 2021.

2.4.2. Учебные пособия:

- Барчуков И.С. **Физическая культура и физическая подготовка студентов**. — Москва: КНОРУС, 2022.

- Решетников Н.В. **Организация самостоятельных занятий физической культурой**. — Москва: Юрайт, 2023.
- Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева. — Москва: Спорт, 2022.

2.4.3. Электронные материалы (электронные учебники, учебные пособия, курсы и краткие конспекты лекций, презентации РРТ и т.п.);

- лектронные учебно-методические материалы кафедры;
- мультимедийные презентации по темам дисциплины;
- видеоматериалы по технике выполнения физических упражнений;
- электронные образовательные ресурсы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде университета.

2.4.4. Глоссарий/терминологический словарь;

В процессе освоения дисциплины используются основные понятия:

- физическая культура;
- двигательная активность;
- здоровый образ жизни;
- физическая подготовленность;
- физическое развитие;
- функциональное состояние организма;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- силовые способности;
- выносливость;
- быстрота;
- гибкость;
- координационные способности;
- функциональный тренинг;
- самоконтроль;
- дозирование физических нагрузок;
- восстановление;
- профилактика гиподинамии.

2.4.5. др. варианты материалов, необходимых для освоения учебной программы дисциплины.

При освоении дисциплины могут использоваться методические рекомендации кафедры, инструкции по технике безопасности, комплексы физических упражнений, материалы для самостоятельной работы обучающихся и иные учебно-методические разработки, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения.

3. Фонды оценочных средств

3.1. Планы практических занятий

Практические занятия проводятся в соответствии с тематическим планом дисциплины и направлены на развитие основных физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

В ходе практических занятий обучающиеся:

- выполняют комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- осваивают технику выполнения упражнений различной направленности;
- совершенствуют физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию);
- участвуют в занятиях по выбранному элективному модулю;
- выполняют контрольные упражнения для оценки физической подготовленности;
- приобретают навыки самоконтроля и рационального дозирования физических нагрузок.

3.2. Материалы по практической части курса

3.2.1. Учебно-методические пособия;

Используются учебно-методические пособия по организации практических занятий, развитию физических качеств, методике выполнения физических упражнений и самостоятельной двигательной активности.

3.2.2. Учебные справочники;

Используются справочные материалы по физической культуре, здоровому образу жизни, дозированию физических нагрузок, методам самоконтроля и профилактике травматизма.

3.2.3. Задачники (практикумы);

Практическая подготовка осуществляется посредством выполнения комплексов физических упражнений, предусмотренных содержанием дисциплины и выбранным элективным модулем.

3.2.4. Наглядно-иллюстративные материалы;

Используются плакаты, схемы, видеоматериалы, презентации, демонстрационные материалы по технике выполнения физических упражнений, а также инструкции по технике безопасности

3.2.5. др. виды материалов.

Методические рекомендации преподавателя, комплексы упражнений для самостоятельной работы, индивидуальные программы двигательной активности, материалы по самоконтролю физического состояния.

3.3. Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление практических навыков, развитие физических качеств и формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой.

Примерные задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений.
2. Самостоятельное развитие силы, гибкости, быстроты и выносливости.
3. Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки.
4. Разработка индивидуального комплекса утренней гимнастики.
5. Составление индивидуального плана самостоятельных занятий физической культурой.
6. Ведение дневника самоконтроля физической активности (по рекомендации преподавателя).
7. Соблюдение оптимального двигательного режима и принципов здорового образа жизни

3.4. Тематика рефератов, эссе и других форм самостоятельных работ

Подготовка рефератов и эссе учебным планом не предусмотрена.

При необходимости преподаватель может предложить обучающимся подготовку кратких сообщений или презентаций по вопросам здорового образа жизни, рациональной двигательной активности и современных физкультурно-оздоровительных технологий.

3.5. Образцы вариантов контрольных работ, тестов и/или других форм текущих и промежуточных контролей

Текущий контроль осуществляется в процессе практических занятий и включает:

- контроль посещаемости учебных занятий;
- оценку соблюдения техники безопасности;
- оценку техники выполнения физических упражнений;
- оценку уровня развития физических качеств;
- контроль выполнения индивидуальных заданий;
- оценку активности и дисциплинированности обучающихся на занятиях.

3.6. Перечень вопросов к зачету

Зачет проводится на снове сдачи нормативов за пройденный семестр.

3.7. Образцы экзаменационных практических заданий

Не предусмотрены. Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

4. Методика оценивания

4.1. Распределение баллов между видами учебной деятельности и контрольными мероприятиями;

Оценивание результатов освоения дисциплины осуществляется на основании систематического участия обучающегося в практических занятиях, выполнения предусмотренных учебной программой практических заданий и контрольных упражнений, соблюдения требований техники безопасности и демонстрации сформированности практических навыков

4.2. Критерии оценивания по каждому оценочному средству;

При выставлении зачета учитываются следующие показатели:

- регулярное посещение практических занятий;
- активное участие в учебном процессе;
- соблюдение требований техники безопасности;
- правильность выполнения физических упражнений;
- положительная динамика индивидуальной физической подготовленности;
- выполнение контрольных упражнений, предусмотренных рабочей программой;
- умение применять методы самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

4.3. Шкалу перевода баллов в итоговую оценку;

Итоговая форма контроля — **зачет**.

Результаты освоения дисциплины оцениваются по системе:

- **«Зачтено»** — обучающийся выполнил требования рабочей программы, освоил предусмотренные практические навыки, регулярно посещал занятия, соблюдал требования техники безопасности и выполнил контрольные упражнения.
- **«Не зачтено»** — обучающийся не выполнил требования рабочей программы, имеет значительное количество пропусков без уважительных причин, не освоил обязательные практические навыки или не выполнил предусмотренные контрольные упражнения.

4.4. Порядок формирования итоговой оценки по дисциплине;

Итоговая оценка формируется на основании результатов текущей работы обучающегося в течение семестра, выполнения практических заданий, контрольных упражнений и соблюдения требований учебной дисциплины.

4.5. Минимальные требования для получения положительной оценки;

Для получения зачета обучающийся должен:

- выполнить требования рабочей программы;
- освоить основные практические навыки;
- выполнить контрольные упражнения, предусмотренные дисциплиной;
- соблюдать требования техники безопасности;
- продемонстрировать достаточный уровень физической подготовленности с учетом индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

4.6. Соответствие оценочных средств результатам обучения дисциплины.

Используемые формы контроля позволяют оценить степень достижения планируемых результатов обучения, сформированность практических навыков, уровень физической подготовленности обучающихся, способность самостоятельно использовать средства физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.

5. Методический блок

5.1. Методика преподавания

Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» осуществляется преимущественно в форме практических занятий, направленных на развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья обучающихся и формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

При проведении занятий преподаватель использует современные педагогические технологии, обеспечивающие индивидуализацию физической нагрузки с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся.

В процессе освоения дисциплины применяются следующие методы обучения:

- практический метод;
- метод упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки;
- индивидуальный и дифференцированный подход;
- метод контроля и самоконтроля;

- здоровьесберегающие технологии.

Практические занятия включают вводную, основную и заключительную части. Вводная часть предусматривает организацию обучающихся, инструктаж по технике безопасности и выполнение разминки. Основная часть направлена на освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств и выполнение упражнений в рамках выбранного элективного модуля. Заключительная часть включает упражнения на восстановление, растягивание, дыхательную гимнастику, подведение итогов занятия и рекомендации по самостоятельной двигательной активности.

В процессе обучения применяются фронтальная, групповая, индивидуальная и поточная формы организации занятий, обеспечивающие рациональное использование учебного времени и эффективное достижение планируемых результатов обучения.

5.1.1. Методические рекомендации для студентов по подготовке к семинарским, практическим или лабораторным занятиям, по организации самостоятельной работы студентов при изучении конкретной дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся рекомендуется:

- регулярно посещать практические занятия и активно участвовать в их выполнении;
- соблюдать требования техники безопасности и правила поведения в спортивных сооружениях;
- выполнять все указания преподавателя по технике выполнения физических упражнений;
- постепенно увеличивать объем и интенсивность физических нагрузок с учетом индивидуальных возможностей организма;
- соблюдать режим двигательной активности, рационального питания, труда и отдыха;
- выполнять комплексы физических упражнений, рекомендованные для самостоятельной работы;
- осуществлять самоконтроль физического состояния, обращая внимание на частоту сердечных сокращений, самочувствие и переносимость физических нагрузок;
- использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, профилактики гиподинамии и повышения общей работоспособности;
- при наличии временных или постоянных ограничений по состоянию здоровья своевременно информировать преподавателя и выполнять рекомендации медицинских работников.

Регулярные занятия физической культурой, соблюдение принципов здорового образа жизни и ответственное отношение к собственному здоровью являются важными условиями успешного освоения дисциплины и сохранения высокой физической и умственной работоспособности.