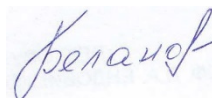


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.

30.06.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.10 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

1. Код и наименование специальности:

56.05.05 Военная журналистика

2. Направленность (профиль): Военная журналистика

3. Квалификация выпускника: журналист

4. Форма обучения: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: физического воспитания и спорта

6. Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

7. Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта 30.06.2021 г., протокол №2511-12

8. Учебный год: 2021/2022; 2022/2023; 2023/2024

Семестр(ы): 2;3;4;5;6

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение методикой формирования и выполнения комплексов упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, рационального режима труда и отдыха;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, рабочего учебного плана по программе специалитета по специальности 56.05.05 Военная журналистика.

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

| Код | Название компетенции | Код(ы) | Индикатор(ы) | Планируемые результаты обучения |
|------|--|-------------------------------------|--|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.4 УК-7.5 УК -7.6 | Понимает роль физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями | Знать: методические основы физического воспитания, принципы здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и приобретении устойчивости к значительным психическим и физическим нагрузкам Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности |

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час. – не менее 328 академических часов, являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------|--------|--------|--------|--------|
| | Всего | По семестрам | | | | |
| | | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. |
| Контактная работа | 240 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| в том числе: | лекции | - | | | | |
| | практические | 240 | 48 | 48 | 48 | 48 |
| | лабораторные | | | | | |
| Самостоятельная работа | 88 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 |
| Промежуточная аттестация | - | | | | | |
| Итого: | 328 | 66 | 66 | 66 | 66 | 64 |

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

13.1. Содержание дисциплины

| п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК * |
|--------------------------------|--|---|--|
| 2. Практические занятия | | | |
| 2.1 | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания | Общая и специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. | «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683 |
| 2.2 | Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье, проба Штанге, одномоментная функциональная проба), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), характеристика вестибулярного аппарата (проба Ромберга, ортостатическая проба). Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. | «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683 |
| 2.3 | Спортивные игры | Общепедагогическая и специальная подготовка. Содержание и краткие правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | | <p><u>Волейбол.</u> Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом.</i> <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i> <i>Техника блока.</i> Тактическая подготовка: <i>обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите, тактические комбинации в нападении.</i></p> <p><u>Баскетбол.</u> Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника перемещений.</i> <i>Броски мяча в корзину.</i> <i>Техника игры в защите.</i> Тактическая подготовка: <i>Обучение тактике нападения</i> <i>Обучение игры в защите</i></p> <p><u>Бадминтон.</u> Техническая подготовка: <i>овладение техникой передвижений, остановок, подачи и ударов.</i> Тактическая подготовка: <i>Тактический план одиночной игры, борьба за инициативу действий в игре.</i> Развитие психомоторных способностей: <i>создание устойчивого навыка в выходе на волан вперед, стабильное выполнение всех видов подачи в любое поле.</i></p> <p><u>Мини-футбол.</u> Техническая подготовка (обучение и совершенствование): <i>Техника владения мячом</i> <i>Техника перемещений.</i> <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i> Тактическая подготовка: <i>Обучение тактике нападения</i> <i>Обучение игры в защите</i> <i>Обучение взаимодействию с партнерами.</i></p> | |
| 2.4 | Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики | <p>Общефизическая и специальная подготовка. Значение бега и спортивной ходьбы в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. <u>Бег на короткие дистанции.</u> Техника низкого старта. Подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. <u>Бег на дистанции от 400 до 3000 метров.</u> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок. <u>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</u> Совершенствование техники толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости. Метание гранаты 500 граммов (девушки) и 700 граммов (юноши). Эстафеты, бег с ускорением, варианты челночного бега.</p> | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 2.5 | Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств | Общефизическая и специальная подготовка. Строевые упражнения на месте и в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, висы на перекладине. Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: скакалкой, гимнастической палкой, обручем. Ритмическая гимнастика под музыку. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики. Элементы единоборств. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Техника борьба в стойке и партере. Защиты и контрприемы. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Комплексы упражнений атлетической гимнастики. | |
|-----|--|---|--|

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (количество часов) | | | | |
|-------|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| | | Лекции | Практические | Лабораторные | Самост. работа | Всего |
| 1. | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания | - | 32 | - | 16 | 48 |
| 2. | Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту | - | 16 | - | 16 | 32 |
| 3. | Элективная дисциплина: Спортивные игры | - | 176 | - | 72 | 248 |
| 4. | Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики | - | 176 | - | 72 | 248 |
| 5. | Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств | - | 176 | - | 72 | 248 |
| | Итого: | - | | | | |

Обучающиеся осваивающие дисциплину «Физическая культура и спорт» могут выбрать из имеющихся возможностей университета следующие элективные дисциплины: 1. Спортивные игры. 2. Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики. 3. Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств.

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Выполнение практических заданий по составлению тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, совершенствование специальных физических качеств на самостоятельных тренировочных занятиях, соблюдение недельного режима питания и двигательной активности.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям в каждом семестре, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры и лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Коваль, Л. Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : |

| | |
|---|---|
| | учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль .— Москва Берлин : Директ-Медиа, 2015 .— 97 с. : ил. — Библиогр. в кн.— http://biblioclub.ru/ .— ISBN 978-5-4475-4894-0 .— <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 > .— <URL: http://doi.org/10.23681/426469 > |
| 2 | Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов .— Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012 .— 87 с. — Библиогр. в кн.— http://biblioclub.ru/ .— ISBN 978-5-7994-0518-2 .— <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220 >. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 3 | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf > |
| 4 | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >. |
| 5 | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf > |
| 6 | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf > |
| 7 | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >. |
| 8 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf > |
| 9 | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf > |
| 10 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf > |
| 11 | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf > |
| 12 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >. |
| 13 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 14 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |
| 15 | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >. |
| 16 | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >. |
| 17 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; [сост.: А.Э. Беланов и др.] .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 .— Загл. с титул. экрана .— Свободный доступ из интрасети ВГУ .— Текстовый файл .— <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m19-98.pdf >. |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник |
|-------|--|
| 1 | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – |

| | |
|---|--|
| | <UPL: http://www.biblioclub.ru >. |
| 2 | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.vsu.ru/). |
| 3 | Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – https://edu.vsu.ru/ |

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 2 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
<https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683>

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Аудитории для проведения занятий лекционного типа. Типовое оснащение, оборудование: мультимедиапроектор View Sonic; ПК (i5/4Gb/HDD 1Tb); экран настенный с электроприводом CS 244*244; акустическая система BEHRINGER B115D, микшер UB 1204 FX, микрофон B-1. Программное обеспечение: WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm; OfficeSTd 2013 RUS OLP NL Acdm; Неисключительные права на ПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплексная защита Dr. Web Desktop Security Suite; СПС «ГАРАНТ- Образование».

Аудитории для самостоятельной работы студентов. Используются компьютерные классы: ауд. 115 (Воронеж, ул. Хользунова, 40-а). Типовое оснащение, оборудование: мультимедиапроектор BenQ MX511; экран настенный CS 244*244; интерактивная доска Promethean, ПК (i5/4Gb/HDD 1Tb) (11 шт.);

ауд. 126 (Воронеж, ул. Хользунова, 40-а). Типовое оснащение, оборудование: мультимедиапроектор BenQ MX511; ПК (Razer 5/4Gb/1Tb) (10 шт.); экран настенный CS 244*244, интерактивная доска Promethean.

Программное обеспечение: WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdm; OfficeSTd 2013 RUS OLP NL Acdm; Неисключительные права на ПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплексная защита Dr. Web Desktop Security Suite; СПС «ГАРАНТ- Образование».

ул. Хользунова, д.40а, ауд. Спортивный зал. 2 баскетбольных щита, волейбольные стойки, стойки для б/тенниса, ворота для мини-футбола, волейбольная сетка, сетка для большого тенниса, столы для настольного тенниса – 15 шт., многофункциональный тренажер, 3 штанги с комплектом «блинов», обручи, скакалки, атлетические тренажеры – 4 шт., футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи – по 5 шт.

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства |
|--|--|-------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1. | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания | УК-7 | УК -7.4 УК -7.6 | Тестовые задания |
| 2. | Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту | УК-7 | УК -7.5 УК -7.6 | Тестовые задания |
| 3. | Спортивные игры | УК-7 | УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6 | Тестовые задания |
| 4. | Общепедагогическая подготовка на основе легкой атлетики | УК-7 | УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6 | Тестовые задания |
| 5. | Общепедагогическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств | УК-7 | УК -7.4 УК -7.5 УК- 7.6 | Тестовые задания |
| Промежуточная аттестация форма контроля - зачет | | | | Практическое задание |

20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности

Девушки

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ | | | | |
|-------|---|----------------|------|------|-------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин) | 43 | 37 | 33 | 28 | 22 |
| 2. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16 | +11 | +8 | +6 | +3 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 17 | 12 | 10 | 5 | 2 |
| 4. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км) | 2.3 | 2.1 | 1.9 | 1.7 | 1.5 |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 165 | 150 | 135 |
| 6. | Челночный бег 3x10 (с) | 8,2 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 10,0 |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 150 | 130 | 100 | 80 | 50 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.00 | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.55 |
| 9. | Бег на 30 м (с) | 5.1 | 5.7 | 5.9 | 6.2 | 6.5 |
| | или бег на 60 м (с) | 9.6 | 10.5 | 10.9 | 11.4. | 11.9 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| | или бег на 100 м (с) | 16.4 | 17.4 | 17.8 | 18.3 | 18.8 |
| 10. | Бег на 2000 м (мин,с) | 10.50 | 12.30 | 13.10 | 14.00 | 15.00 |
| Юноши | | | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15 | 12 | 10 | 7 | 3 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 44 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 30 | 25 |
| 3. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км) | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 2.0 | 1.8 |
| 4. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 195 | 175 |
| 6. | Челночный бег 3x10 (с) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 150 | 130 | 100 | 80 | 50 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с) | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 1.30 |
| 9. | Бег на 30 м (с) | 4.3 | 4.6 | 4.8 | 5.0 | 5.4 |
| | или бег на 60 м (с) | 7.9 | 8.6 | 9.0 | 9.4 | 9.8 |
| | или бег на 100 м (с) | 13.1 | 14.1 | 14.4 | 14.8 | 15.4 |
| 10. | Бег на 3000 м (мин,с) | 12.00 | 13.40 | 14.30 | 15.00 | 15.40 |

С). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности для обучающихся, отнесенных к **специальной медицинской группе**

Девушки

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|--------------|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к-во раз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 15 | 10 |
| 2. | Измерение гибкости из положения сидя (см) | +15 | +10 | +5 | 0 | -5 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамьи (к-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 4. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |
| 5. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 50 | 45 | 35 | 30 | 25 |
| Юноши | | | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (к-во раз за 1 мин) | 35 | 30 | 25 | 15 | 10 |
| 3. | Измерение гибкости из положения сидя (см) | +15 | +10 | +5 | 0 | -5 |
| 4. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| 5. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью оценочных средств в виде тестовых заданий

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

1. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

2. Самостоятельная работа

Подготовка реферата – 5 баллов

Подготовка и представление презентации по проведению «утренней гигиенической гимнастики» – 5 баллов

Демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений (для специальной медицинской группы) или проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов – 8 баллов

3. Другие виды спортивно-массовой деятельности

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО VI ступени: Золотой знак – 10 баллов; Серебряный знак – 8 баллов; бронзовый знак – 6 баллов.

Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, имеющих инвалидность или освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).

2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика специальной гимнастики для глаз.

4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.

5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в оценку (зачет)

| | |
|-------------------|--------------|
| 55 баллов и более | «зачтено» |
| менее 55 баллов | «не зачтено» |