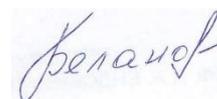


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.

31.08.2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.21 Элективные дисциплины по физической культуре и
спорту

- 1. Код и наименование направления подготовки/специальности:**
50.03.01 Искусства и гуманитарные науки
- 2. Профиль подготовки/специализация:**
- 3. Квалификация выпускника: бакалавр**
- 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:** заседанием кафедры физического воспитания и спорта 31.08.2020 г., протокол №2511-12
- 8. Учебный год:** 2020/2021, 2021/2022, 2022/2023
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 ООП:

Относится к вариативной части блока Б1.

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	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	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

		УК -7.6	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	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	48
	лабораторные						
Самостоятельная работа		88	18	18	18	18	16
Промежуточная аттестация			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Итого:		328	66	66	66	66	64

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	Общая и специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической	-

	в системе физического воспитания	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.	
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.	-
2.3	Спортивные игры	<p>Общездоровительная и специальная подготовка. Содержание и краткие правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.</p> <p><u>Волейбол.</u> Техническая подготовка (обучение и совершенствование):</p> <p><i>Техника владения мячом.</i></p> <p><i>Техника нападения.</i></p> <p><i>Техника защиты.</i></p> <p><i>Техника блока.</i></p> <p>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):</p> <p><i>Техника перемещений.</i></p> <p><i>Броски мяча в корзину.</i></p> <p><i>Техника игры в защите.</i></p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Обучение тактике нападения</i></p> <p><i>Обучение игре в защите</i></p> <p><u>Бадминтон.</u> Техническая подготовка: <i>овладение техникой передвижений, остановок, подач и ударов.</i></p>	

		<p>Тактическая подготовка: <i>Тактический план одиночной игры, борьба за инициативу действий в игре.</i></p> <p>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):</p> <p><i>Техника владения мячом</i></p> <p><i>Техника перемещений.</i></p> <p><i>Техника нападения.</i></p> <p><i>Техника защиты.</i></p> <p>Тактическая подготовка:</p> <p><i>Обучение тактике нападения</i></p> <p><i>Обучение игры в защите</i></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>	

		Метание гранаты 500 граммов (девушки) и 700 граммов (юноши). Эстафеты, бег с ускорением, варианты челночного бега.	
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.	

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Типовое оборудование спортивных и тренажерных залов.

15. Форма организации самостоятельной работы: Самостоятельная работа по дисциплине направлена на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности для приобретения *личного опыта* применения здоровьесберегающих технологий, необходимых для укрепления и сохранения здоровья. Для этого используются следующие оздоровительные формы самостоятельной работы. Подбор упражнений оздоровительной направленности, ведение дневника самоконтроля. Регулярные наблюдения за состоянием организма посредством функциональных проб. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурно-спортивные тренировки, составление и проведение комплексов вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки (25 мин).

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	-	48	-	18	66
2.	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по физической культуре и спорту	-	48	-	18	66
3.	Элективная дисциплина: Спортивные игры	-	48	-	18	66

4.	Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики	-	48	-	18	66
5.	Элективная дисциплина: Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств	-	48	-	16	64
	Итого:	-	240		88	328

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	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012 . – 287 с. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >.
2	Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
----------	----------

3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf >
5	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 >
6	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 >.
7	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 >
8	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 >
9	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 >.
10	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 >
11	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 >
12	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 >
13	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 >
14	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 >.
15	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 >.
16	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 >.
17	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 >.
18	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 >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: http://www.biblioclub.ru >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // www.lib.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	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.
2	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 >.
3	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):

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Типовое оборудование спортивных и тренажерных залов.

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	УК-7	УК -7.4 УК -7.6	<i>Тестовые задания</i>

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

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: А) Практикоориентированные задания для самостоятельной работы.

В).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 ОЧКАХ				
		«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: 1 занятие – 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»