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.

22.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**1. Код и наименование направления подготовки/специальности:**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**2. Профиль подготовки/специализация:** психолого-педагогическое сопровождение лиц с особыми образовательными потребностями

**3. Квалификация выпускника:**бакалавр

**4. Форма обучения:** очная

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

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

**7. Рекомендована:** НМС кафедры физического воспитания и спорта 22.05.2022 г., протокол №2511-12

**8. Учебный год:**2022/2023; 2023/2024; 2025/2025

 **Семестр(ы):** 2;3;4;5;6

**9**.**Цели и задачи учебной дисциплины**

*Целямиосвоения 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 спланируемыми 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 деятельностиИспользует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельностиПоддерживает 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 |
| 2сем. | 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 |

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 | Общефизическая и специальная подготовка. Содержание и краткие правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол.Техника безопасности.Организация и проведение соревнований.Волейбол.Техническая подготовка (обучение и совершенствование):*Техника владения мячом.**Техника нападения.**Техника защиты.**Техника блока.*Тактическая подготовка: *обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите, тактические комбинации в нападении*.Баскетбол.Техническая подготовка (обучение и совершенствование):*Техника перемещений.**Броски мяча в корзину.**Техника игры в защите.*Тактическая подготовка:*Обучение тактике нападения**Обучение игры в защите*Бадминтон.Техническая подготовка:*овладение техникой передвижений, остановок, подач и ударов.*Тактическая подготовка:*Тактический план одиночной игры, борьба за инициативу действий в игре.* Развитие психомоторных способностей: *создание устойчивого навыка в выходе на волан вперёд, стабильное выполнение всех видов подачи в любое поле.*Мини-футбол.Техническая подготовка (обучение и совершенствование):*Техника владения мячом**Техника перемещений.**Техника нападения и защиты.*Тактическая подготовка:*Обучение тактике нападения**Обучение игры в защите**Обучение взаимодействию с партнерами.* |  |
| 2.4 | Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики | Общефизическая и специальная подготовка. Значение бега и спортивной ходьбы в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности.Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.Бег на дистанции от 400 до 3000 метров. 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.Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. 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. |  |
| 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 | Практи-ческие | Лабора-торные | Самост. работа | Всего |
| 1. | Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания | - | 32 | - | - | 32 |
| 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 |

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 видовисточников)*

**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.](https://lib.vsu.ru/zgate?ACTION=follow&SESSION_ID=2987&TERM=%D0%A8%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D1%8C%D0%B5%D0%B2,%20%D0%92.%D0%9C.%5B1,1004,4,101%5D&LANG=rus) 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. – <UPL:http://www.biblioclub.ru>. |
|  2 | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – (http // [www.lib.vsu.ru/)](http://www.lib.vsu.ru/%29). |
|  3 | Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» /LMC Moodle» – <https://edu.vsu.ru/> |

**16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы** *(учебно-методические рекомендации, пособия, задачники, 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):**

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:**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный зал (г.Воронеж, площадь Университетская, д.1) | Специализированная мебель, гимнастические стенки (4 шт.), брусья (2 шт.), маты гимнастические (10 шт.), гантели (8 шт.), баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи (20 шт.), бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи (25 шт.) |
| Спортивный зал (г.Воронеж, площадь Университетская, д.1) | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий: специализированная мебель, мультимедаи-проектор, экран настенный с электроприводом, персональный компьютерПОWinPro 8, OfficeSTD, интернетбраузерMazilla Firefox |

**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* | *Практикоориентированные задания/домашние задания**Тестовые задания* |
| 3. | Спортивные игры | УК-7 | *УК -7.4**УК -7.5**УК- 7.6* | *Практикоориентированные задания/домашние задания**Тестовые задания* |
| 4. | Общефизическая подготовка на основе легкой атлетики | УК-7 | *УК -7.4**УК -7.5**УК- 7.6* | *Практикоориентированные задания/домашние задания**Тестовые задания* |
| 5. | Общефизическая подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств | УК-7 | *УК -7.4**УК -7.5**УК- 7.6* | *Практикоориентированные задания/домашние задания**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:А) Практикоориентированные заданиядля 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 3х10 (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 3х10 (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 средствв 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 одном спортивной дисциплине – 2 балла.

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

Примерная тематика рефератови презентацийдля 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 балов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в оценку (зачет)

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