

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.
31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.19 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

- 1. Шифр и наименование направления подготовки:** 38.05.02 Таможенное дело
- 2. Специализация:** Таможенный менеджмент и таможенный контроль
- 3. Квалификация выпускника:** специалист таможенного дела
- 4. Форма обучения:** очная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** кафедра Физического воспитания и спорта
- 6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент, Беланова Ольга Александровна, специалист по учебно-методической работе
- 7. Рекомендована:** Заседанием кафедры физического воспитания и спорта, протокол от 28.06.2021 г., № 2511-11
- 8. Учебный год:** 2021-2022; 2022-2023; 2023-2024 **Семестры:** 2, 3, 4, 5, 6

9. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

1. Формирование умений использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей

2. Формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

3. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

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 выпускников):

Код	Название компетенции	Коды	Индикаторы	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.4	Понимает роль физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
		УК-7.5	Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.6	Поддерживает должный уровень физической подготовленности	Владеть: средствами и методами

			для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/часах – Элективные дисциплины в объеме не менее 328 академических часов, являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Форма промежуточной аттестации – зачет.

13. Виды 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	зачет	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 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	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье, проба	«Элективные дисциплины по физической культуре и

	спорту	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.	спорту» https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=7683
2.3	Спортивные игры	<p>Общефизическая и специальная подготовка.</p> <p>Содержание и краткие правила спортивных игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол.</p> <p>Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.</p> <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></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): <i>Техника перемещений.</i> <i>Броски мяча в корзину.</i> <i>Техника игры в защите.</i></p> <p>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, 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): <i>Техника владения мячом</i> <i>Техника перемещений.</i> <i>Техника нападения.</i> <i>Техника защиты.</i></p> <p>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.</p> <p>Значение бега и спортивной ходьбы в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. <u>Бег на короткие дистанции.</u></p> <p>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></p> <p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в</p>	

		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.	
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 борьбы 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

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

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.
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021 https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gq-UHglw&e=1627025712

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

№ 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:

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	Оценочные средства
1.	Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания	УК-7.4	<i>Тестовые задания</i>
2.	Самоконтроль занимающихся элективными дисциплинами по	УК-7.4	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Оценочные средства
	физической культуре и спорту		<i>Тестовые задания</i>
3.	Спортивные игры	УК-7.5	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
4.	Общезначительная подготовка на основе легкой атлетики	УК-7.5	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
5.	Общезначительная подготовка на основе видов гимнастики и элементов единоборств	УК-7.6	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания 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 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 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	10	8	6	4	2
		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 – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 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»