

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Смоленский государственный университет»

Кафедра физической культуры

«Утверждаю»
Проректор по учебно-методической работе
_____ Устименко Ю.А.
«16» июня 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.12«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль): Правоприменительная деятельность
Форма обучения – очная.
Курс – 1,2,3
Семестр – 1-6
Всего часов – 328
Форма отчетности: зачет – 1;2;3;4;5;6семестр

Программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки
40.03.01 «Юриспруденция»

Программу разработал:
Кандидат педагогических наук, доцент А.В. Солодников

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры
«9» июня 2022 г., протокол № 1.

Смоленск
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, профиль: правоприменительная и является обязательной для освоения. Данная дисциплина содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины у студентов должна быть сформирована следующая компетенция:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать: определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями.

3. Содержание дисциплины

1. Диагностика общефизической подготовки студентов. Сдача контрольных испытаний (нормативов).

2. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики: бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м); виды стартов, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции (от 500 до 3000 м). Высокий старт, стартовое ускорение. Бег по дистанции и финишный рывок. Кроссовый бег. Особенности дыхания в различных видах бега. Прыжки, их виды, техники прыжков. Прыжки в длину с места. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств функциональных возможностей организма в легкой атлетике. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Правила соревнований по легкой атлетике. Правила судейства соревнований по кроссу. Знакомство с нормативами ГТО по легкой атлетике.

3. Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Баскетбол. Занятия включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития

ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты); техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом: вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Тактика игры в баскетбол. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Настольный теннис. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники игры (способы держания ракетки, стойка теннисиста, передвижения, удары по мячу, подачи мяча). Совершенствование навыков игры в настольный теннис. Тактика игры. Правила соревнований, основа судейства.

4. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Проведение и составление разнообразных комплексов общеразвивающих упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения на силу и гибкость.

5. Подвижные игры. Занятия включают: овладение методикой проведения подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями для детей и взрослых.

4. Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа
1.	Диагностика общефизического состояния студента	18	-	18	-
1.1	Подготовка к диагностическому обследованию	14	-	14	-
1.2	Диагностическое обследование	4	-	4	-
2.	Легкая атлетика	120	-	60	60
2.1	Бег на короткие дистанции	18	-	18	-
2.2	Бег на средние и длинные дистанции	32	-	32	-
2.3	Прыжки в длину с места	10	-	10	-
3.	Спортивные игры	128	-	60	64
3.1	Баскетбол	38	-	22	-
3.2	Волейбол	36	-	22	-
3.3	Настольный теннис	32	-	16	-
4.	Гимнастика	44	-	22	22
4.1	Упражнения на силу	12	-	12	-
4.2	Гибкость	10	-	10	-
5.	Подвижные игры	22	-	-	22
	ИТОГО	328	-	160	168

5. Виды учебной деятельности

Занятия семинарского типа

1 курс, 1 семестр (32 часа)

1-7 занятия – подготовка к диагностическому обследованию.

8 занятие – диагностика - бег на 100 метров, упражнения на силу.

9 занятие – диагностика - бег на выносливость (2000 м - девушки, 3000 м - юноши).

10-15 занятия – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

16 занятие – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

1 курс, 2 семестр (32 часа)

1-15 занятия – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

16 занятие – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

2 курс, 3 семестр (32 часа)

1-15 занятия – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

16 занятие – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

2 курс, 4 семестр (32 часа)

1-15 занятия – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

16 занятие – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

3 курс 5 семестр (32 часа)

1-15 занятия – проводятся согласно составленному графику учебного процесса: студенты поочередно занимаются легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, элементами гимнастики, кроссовой или общефизической подготовкой на улице или в залах (занятия проходят согласно планам учебно-тренировочных занятий). Общефизическая подготовка к зачётам и сдаче нормативов комплекса ГТО.

16 занятие – зачетное занятие по общефизической подготовке (тестирование).

Самостоятельная работа

Студентам предлагаются на выбор вопросы для изучения. В конце каждого семестра они должны предоставить реферат на выбранную тему.

1 курс, 1 семестр

1. Принципы рационального питания.
2. Стрессы и наше здоровье.
3. Физиологическое обоснование оздоровительного эффекта занятий физической культурой.
4. Роль двигательной активности в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
5. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой).
6. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, калланетика, аквааэробика, дыхательная гимнастика и др.).
7. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия) средствами физического воспитания. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
8. Восстановительные мероприятия после травм опорно-двигательного аппарата.
9. Физическая культура и долголетие.
10. Характеристика нарушений зрения и их профилактика средствами физического воспитания.
11. Осанка (внешние признаки, значение осанки, средства и особенности методики воспитания осанки).
12. Использование средств физической культуры в целях профилактики алкогольной зависимости.
13. Наркомания и её профилактика средствами физической культуры.
14. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
15. Основы здорового образа жизни студента (режим труда и отдыха, физические нагрузки, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек и др.).
16. Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни.
17. Значение физической культуры и спорта для молодежи.
18. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах (интересные факты и достижения по этой теме).

1 курс, 2 семестр

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и основы методики их развития.
3. Выносливость, как физическое качество и методика её развития.
4. Гибкость и методика её развития.
5. Координационные способности и методика их развития.
6. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
7. Использование подвижных игр для развития основных физических качеств.
8. Физическое воспитание детей в семье (особенности дошкольного возраста).
9. Физическое воспитание детей в семье (особенности младшего школьного возраста).
10. Физическое воспитание детей в семье (особенности среднего и старшего школьного возраста).
11. Физическое воспитание детей в многодетной семье (оборудование спортивного уголка, рациональное использование инвентаря, учет возрастных особенностей, организация техники безопасности).
12. Методика применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
13. Методика снижения веса и физические нагрузки при данном процессе (анализ современных диет, диагностика ожирения, психология похудения, питание как

образ жизни, физические нагрузки, жиросжигающие тренировки, физиотерапевтические процедуры, лекарственные методы лечения ожирения).

14. Методика применения средств физической культуры в период беременности.
15. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
16. Русская баня, сауна, массаж как средства восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
18. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (понятие спортивная травма, потертости, ссадины, обморожения, кровотечения, ушибы, растяжения, вывихи, миозит и т.д.).

2 курс, 3 семестр

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр. Наиболее прославленные герои.
2. Олимпийские игры современности, их символика, ритуалы и пути развития.
3. Олимпийские игры древности в сравнении с современными олимпийскими играми.
4. Первые Российские олимпийцы и их спортивные достижения (в дореволюционной России).
5. Обладатели самой большой коллекции олимпийских наград летних олимпийских игр (10 спортсменов).
6. Обладатели самой большой коллекции олимпийских наград зимних олимпийских игр (10 спортсменов).
7. Выдающиеся спортсмены Смоленщины.
8. Физическая культура и спорт на Смоленщине.
9. Хронология мировых рекордов и интересных фактов за всю историю Олимпийских игр.
10. Развитие Олимпийского движения в России.
11. Международный Олимпийский комитет (история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
12. Русские национальные виды спорта и игры.
13. Крупнейшие спортивные сооружения России.
14. Развитие корпоративного спорта в современной России.
15. Экстремальные виды спорта, перспективы их развития.
16. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.
17. Массовый спорт как социальный феномен.
18. Профессиональный спорт – преимущества и недостатки.
19. Трагические судьбы спортсменов (спортивные травмы, профессиональные заболевания и несчастные случаи в спортивной карьере).
20. Физическая культура и спорт в произведениях творческих личностей (художников, скульпторов, режиссеров и т.д.).

2 курс, 4 семестр

1. Спортивный травматизм, причины и профилактика.
2. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
3. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
4. Тренажеры в физической культуре и спорте.
5. Выбор, способы и методы организации активного отдыха.
6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.

7. Физическая подготовка туриста.
8. Студенческий туризм как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой.
9. Зрелищность спортивно-массовых мероприятий как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой.
10. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (оптимальная двигательная активность, формы и содержание занятий).
12. Статистика и контроль как компоненты эффективного управления процессом физического воспитания.
13. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
14. Классификация и характеристика физкультурно-оздоровительных мероприятий (медико-гигиенические процедуры и консультации по организации питания и отдыха; лечебные кабинеты (физиотерапия, вода, светолечение и др.); тренажеры; игровые залы и площадки, плавательные бассейны; водные станции; шейпинг и аэробика; туристические мероприятия; подводная охота и рыбалка: вечера отдыха и викторины, презентации; праздники; подвижные игры конкурсы и др.).
15. Содержание восстановительных мероприятий, принципы их организации и проведения (оксигенотерапия; массаж; бани; гипноз; фармакологические препараты, витамины и углеводно-минеральные напитки; водные, грязевые и воздушные процедуры; солярии и др.).
16. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в связи с различными изменениями в организме, при ухудшении физического состояния, снижения работоспособности, диагностика и профилактика преждевременного старения.
17. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в условиях рыночных отношений.
18. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.
19. Биологические ритмы и их влияние на организм человека.
20. Спонсорство, инвестиции, меценатство, как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.
21. Физкультурно-оздоровительные услуги и требования к их организации.
22. Организация государственного управления в сфере спорта.

3 курс, 5-6 семестр

1. Роль физического воспитания в формировании и совершенствовании волевых качеств у занимающихся физической культурой и спортом.
2. Организация и содержание работы по физическому воспитанию детей в детских лагерях.
3. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива. Методы его изучения и коррекции.
4. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т.п.)
5. Социально – психологический фактор лидерства в спортивной команде
6. Выработка психологии победителя.
7. Борьба со страхом средствами физической культуры
8. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.
9. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам

10. Сон, сновидения, гипноз. Значение сна для занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Использование современных инновационных технологий в преподавании физической культуры.
12. Реализация личностно-ориентированного обучения на занятиях физической культурой в вузе.
13. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
14. Роль прессы (радио, телевидение, печать) в развитии физической культуры, спорта и туризма.
15. Рекламная компания в организации и проведении спортивных и туристических мероприятий.
16. Допинги в спорте и в жизни, их роль. Борьба с допингом.
17. Физическая культура в режиме жизнедеятельности работников умственного труда.
18. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист и др.).
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта Р.Ф.
21. Деятельность международного студенческого спортивного союза.
22. Международные студенческие соревнования.
23. Российский студенческий союз и его взаимодействие с международными спортивными организациями.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

Компетенция	Этапы формирования	Дисциплина	Критерии	Показатели (по уровням)
<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>1-2-3-4-5-6</p>	<p>Б1.В.12 Элективные курсы по физической культуре и спорту</p>	<p>Знаниевый</p>	<p>«Зачтено» знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств элективной физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль элективных курсов физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение элективных курсов физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы элективных курсов физической культуры и спорта.</p> <p>«Не зачтено» не знает определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств элективных курсов физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль элективных курсов физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности,</p>

			<p>значение элективных курсов физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы элективных курсов физической культуры и спорта.</p> <p>«Зачтено» умеет выбирать элективные курсы физической культуры и спорта для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; владеет техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями.</p> <p>«Не зачтено» не умеет выбирать элективные курсы физической культуры и спорта для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и не выполняет их в соответствии с требованиями.</p>
--	--	--	--

5 баллов – 5 попаданий.

Настольный теннис: набивание теннисным мячом (жонглирование) разными сторонами ракетки поочередно: 3 балла – 10 раз;

4 балла – 20 раз;

5 баллов – 30 раз.

2 курс. 3 семестр.

3) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: штрафные броски (из 5 бросков): 3 балла – 2 попадания;

4 балла – 3 попадания;

5 баллов – 4 попаданий.

Настольный теннис: игра в паре без потери мяча: 3 балла – 20 сек;

4 балла – 30 сек;

5 баллов – 50 сек.

2 курс. 4 семестр.

4) Тесты по спортивно-технической подготовке

Волейбол: передачи мяча в парах через сетку без его потери:

3 балла – 30 сек.

4 балла – 40 сек,

5 баллов – 50 сек.

Настольный теннис: удержание мяча в паре справа-направо **или** слева-налево:

3 балла – 10 сек;

4 балла – 20 сек;

5 баллов – 40 сек.

3 курс. 5 семестр.

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Баскетбол: броски по кольцу в движении (из 5 попыток):

3 балла – 3 попадания;

4 балла – 4 попадания;

5 баллов – 5 попаданий.

Настольный теннис: удержание мяча в паре справа - направо и слева - налево:

3 балла – 20 сек;

4 балла – 30 сек;

5 баллов – 50 сек.

6.2. Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

1 курс, 1 семестр

1) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	4	6	8	10	13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	7	9	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	15	25	35	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	5	7	9	10	16
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на	2	4	6	8	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на	3	5	7	9	16

	гимнастической скамейке (см)						гимнастической скамейке (см)					
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	230	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	2	4	6	8	10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во раз)	3	6	9	11	15
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	3	7	10	20	30	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	3	5	7	9	13
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	1	3	5	7	11	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	2	4	6	8	13
3.	Прыжок в длину с места (см).	170	180	190	200	210	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок							
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость: стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость: стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	1-3	5	9	12	15	18
2.	Бадминтон: – передача в паре (сек);	1	20	30	40	50	60	Бадминтон – передача в паре (сек);	1	20	30	40	50	60
	– набивание (к-во раз);	2	15	20	30	40	50	– набивание (к-во раз);	2	15	20	30	40	50
	– передача в паре (сек).	3	40	50	80	90	100	– передача в паре (сек)	3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания:	1	4	6	8	10	12	Вращение	1	20	30	40	50	60

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 3	5 7	8 9	10 14	12 16	15 20	обруча в обе стороны (сек)	2-3	40	50	70	80	90
--	--------	--------	--------	----------	----------	----------	----------------------------	-----	----	----	----	----	----

1 курс, 2 семестр

2) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек)	15.2	14.9	14.6	14.3	13.8	Бег на 100 м (сек)	19.0	18.5	18,0	17,6	16.3
2.	Бег на 3000 м (мин,сек)	15.1 0	14.4 0	14,1 0	13,4 0	13.1 0	Бег на 2000 м (мин, сек)	13.1 5	12.4 5	12.1 5	11,3 5	10,5 0
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	2	3	5	7	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек)	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3	Бег на 100 м (сек)	19.2	18.7	18.2	17.8	16.5
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15.4 0	15.1 0	14.4 0	14.1 0	13.4 0	Бег на 2000 м (мин, сек)	13.2 0	12.5 0	12.2 0	11.5 0	11.0 0
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	2	3	4	5	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Куперахо	1-3	1.5 4.0	1.8 4.8	2.2 6,0	2.5 6,8	2.7 7.3	Тест Куперах	1-3	1.3 3,5	1,6 4,3	1,9 5,1	2,1 5,7	2.3 6,2

	дѣба и бег (км/-круги)		кр	кр	кр	кр	кр	одѣба и бег (км/-круги)		кр	кр	кр	кр	кр
2.	Волейбол – передача в парах (сек);	1	20	30	40	50	60	Волейбол: – передача в парах (сек)	1	20	30	40	50	60
	– подачи (раз)	2	1	2	3	4	5	– подачи (раз)	2	1	2	3	4	5
	– передачи ч/з сетку (сек)	3	20	30	40	50	60	– передачи ч/з сетку (сек)	3	20	30	40	50	60
3.	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	1-3	120	110	100	90	80	«Выкрут» в зависимости от длины скакалки (см)	1-3	120	110	100	90	80

2 курс, 3 семестр

3) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	10	13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	5	7	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	20	30	40	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	6	8	10	12	14
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	6	7	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	6	7	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	230	240	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин)	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок	Показатели и шкала оценок
---	---------------------------	---------------------------

	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	3	5	7	9	10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	3	5	7	10	15
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	7	10	20	30	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	4	6	8	10	12
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	5	6	10	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	4	6	7	8	11
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	230	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	20	25	30	35	40

Специальная медицинская

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	ку рс	1	2	3	4	5	Женщины	ку рс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость: стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость: стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	1-3	5	9	12	15	18
2.	Бадминтон: – передача в паре (сек);	1	20	30	40	50	60	Бадминтон – передача в паре (сек);	1	20	30	40	50	60
	– набивание (к-во раз);	2	15	20	30	40	50	– набивание (к-во раз);	2	15	20	30	40	50
	– передача в паре (сек).	3	40	50	80	90	100	– передача в паре (сек)	3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	1 2 3	4 5 7	6 8 9	8 10 14	10 12 16	12 15 20	Вращение обруча в обе стороны (сек)	1 2-3	20 40	30 50	40 70	50 80	60 90

2 курс, 4 семестр

4) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчин	1	2	3	4	5	Женщи	1	2	3	4	5

	Ы						НЫ					
1.	Бег на 100 м (сек)	15.7	15.4	15,1	14,8	13,5	Бег на 100 м (сек)	18.5	18.0	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15.0 0	14.3 0	14,0 0	13.3 0	12,3 0	Бег на 2000 м (мин, сек)	12.1 5	11.5 5	11.3 5	11,1 5	10,3 0
3.	Из положения виса подъем ног до касания перекладины (кол-во раз)	2	3	5	7	9	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (сек)	16.0	15.7	15,4	15,1	14,8	Бег на 100 м (сек)	19.0	18.5	18,0	17,5	17,0
2.	Бег на 3000 м (мин, сек)	15,3 0	15.0 0	14.3 0	14,0 0	13.3 0	Бег на 2000 м (мин, сек)	12.3 0	12.1 5	11.5 5	11,3 5	11,1 5
3.	Из положения виса подъем ног к перекладине (кол-во раз)	1	2	3	5	7	Прыжок в длину с места (см).	140	150	160	170	180

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок							Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Тест Купера ходьба и бег (км/-круги)	1-3	1.5 4.0 кр	1.8 4.8 кр	2.2 6,0 кр	2.5 6,8 кр	2.7 7.3 кр	Тест Купера ходьба и бег (км/-круги)	1-3	1.3 3,5 кр	1,6 4,3 кр	1,9 5,1 кр	2,1 5,7 кр	2.3 6,2 кр
2.	Волейбол – передача в парах (сек);	1	20	30	40	50	60	Волейбол: – передача	1	20	30	40	50	60

								в парах (сек)						
	– подачи (раз)	2	1	2	3	4	5	– подачи (раз)	2	1	2	3	4	5
	– переда- чи ч/з сетку (сек)	3	20	30	40	50	60	– переда- чи ч/з сетку (сек)	3	20	30	40	50	60
3.	«Выкрут» в зависи- мости от длины скакалки (см)	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80	«Выкрут » в зависи- мости от длины скакалки (см)	1-3	12 0	11 0	10 0	90	80

3 курс, 5 - бсеместр

5) Тесты по спортивно-технической подготовке

Настольный теннис: участие в соревнованиях на первенство учебной группы. За участие в соревнованиях студентам начисляются баллы, в зависимости от занятых мест. Первые 3 места – 5 баллов, а дальше в зависимости от количества студентов в учебной группе.

Подвижные игры: проведение двух игр в учебной группе.

Волейбол: участие в соревнованиях на первенство учебных групп в потоке и судейство соревнований.

6) Тесты по общефизической подготовке

Основная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок					
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	9	10	13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	5	7	10	15	20
	или рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	10	20	30	40	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	6	8	10	12	14
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	3	5	6	7	13	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	6	7	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	230	240	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин)	25	30	35	40	50

Подготовительная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок					Показатели и шкала оценок						
	Мужчины	1	2	3	4	5	Женщины	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз)	3	5	7	9	10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (к-во раз)	3	5	7	10	15
	<i>или</i> рывок гири 16 кг (к-во раз)	5	7	10	20	30	<i>или</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	4	6	8	10	12
2.	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1	3	5	6	10	Наклон вперед, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	4	6	7	8	11
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	230	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (к-во раз в 1 мин).	20	25	30	35	40

Специальная медицинская группа

№	Показатели и шкала оценок						Показатели и шкала оценок							
	Мужчины	курс	1	2	3	4	5	Женщины	курс	1	2	3	4	5
1.	Гибкость: стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	1-3	2	6	10	12	16	Гибкость: стоя на скамейке достать руками как можно ниже уровня ног (см)	1-3	5	9	12	15	18
2.	Бадминтон: – передача в паре (сек);	1	20	30	40	50	60	Бадминтон – передача в паре (сек);	1	20	30	40	50	60
	– набивание (к-во раз);	2	15	20	30	40	50	– набивание (к-во раз);	2	15	20	30	40	50
	– передача в паре (сек).	3	40	50	80	90	100	– передача в паре (сек)	3	40	50	80	90	100
3.	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	1	4	6	8	10	12	Вращение обруча в обе стороны (сек)	1	20	30	40	50	60
		2	5	8	10	12	15		2-3	40	50	70	80	90
		3	7	9	14	16	20							

Студенты, полностью или временно освобожденные от практических занятий, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» самостоятельно работают над темой реферата, определенной преподавателем и защищают его на зачете.

Требования к написанию реферата

Реферат (от латинского «*referre*» – докладывать, сообщать) – небольшая письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению. Обычно целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме.

Структурными элементами реферата являются:

1) титульный лист;

Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа.

На титульном листе приводят следующие сведения:

наименование ВУЗа; наименование факультета; наименование кафедры; тема реферата; фамилия и инициалы студента (слушателя); должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; место и дата составления реферата

2) оглавление;

Оглавление включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

3) введение;

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент для рассмотрения данной темы работы.

4) основная часть;

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы (не менее 2-х). Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости, могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

5) заключение;

Должно содержать краткое обобщение и выводы по результатам выполненной работы

6) список использованных источников;

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. - 2003

7) приложения.

В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложения могут быть включены:

- 1) материалы, дополняющие реферат;
- 2) таблицы вспомогательных цифровых данных;
- 3) иллюстрации вспомогательного характера;
- 4) другие документы.

Правила оформления реферата

Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала и 14 шрифтом .

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более 20 страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в нижнем поле без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников, выделенным двумя косыми чертами. Оформление ссылок - по ГОСТ 7.1.-2003.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - владение понятийным аппаратом; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 5 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Выводы по изложенной информации с указанием практической значимости работы Макс. – 5 баллов	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 5 баллов	- грамотность и культура изложения; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
6. Приложения – фотографии, схемы, чертежи, карты, статистические данные, диаграммы) Макс. – 5 баллов	- наличие материалов содержательно иллюстрирующих и дополняющих текст реферата; - приложения оформлены в соответствии с требованиями

Оценивание реферата

Реферат оценивается по балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 25 и более баллов – «отлично»;
- 19 – 24 баллов – «хорошо»;
- 15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

Критерии выставления зачета

«Зачтено» выставляется студенту, который

- сдает контрольные испытания
- регулярно посещает практические занятия
- сдает тесты по спортивно-технической подготовке не ниже 3-х баллов
- сдает тесты по общефизической подготовке не ниже 9 баллов, при условии выполнения каждого теста не менее чем на 1 балл.
- Успешно защищает реферат на выбранную тему

«Не зачтено» выставляется студенту, который

- не сдает контрольные испытания
- не регулярно посещает занятия
- сдает тесты по спортивно-технической подготовке ниже 3-х баллов
- сдает тесты по общефизической подготовке ниже 9 баллов.

7. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Основная литература:

1. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

Дополнительная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/479048>

3. Ермолаева И.Ю. Легкая атлетика в вузе: Учебное пособие / И.Ю. Ермолаева – Вологда: ВоГТУ, 2009. – 172 с.

4. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492808>

5. Родин А.В., Губа В.П. Баскетбол в университете: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – «Физическая культура и спорт». Издательство Советский спорт Москва 2009. – 168с.

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://urait.ru/> – электронная библиотечная система Юрайт
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/>
5. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>.
6. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Методические рекомендации при подготовке к семинарским (практическим) занятиям.

Под подготовкой к семинарским (практическим) занятиям подразумевается активная самостоятельная индивидуальная работа студента, выполняемая им в свободное от учебы время и до начала практического занятия. В процессе подготовки к практическому занятию студент должен:

- ознакомиться с техникой безопасности на практических занятиях и расписаться в журнале учета;
- внимательно ознакомиться с темой занятия;
- изучить и при необходимости законспектировать рекомендуемую литературу;
- самостоятельно проверить свои знания, используя онлайн-тестирование;
- выполнить самостоятельную работу по предложенному плану.

В планы отдельных занятий включены основные вопросы изучаемой темы по программе курса. В связи с тем, что объём учебных часов недостаточен, часть тем (вопросов) курса изучается студентами самостоятельно.

Обучающимся дается примерный перечень основной и дополнительной литературы.

Преподавателем, читающим лекции или ведущим семинарские (практические) занятия, может быть рекомендована и иная литература, не вошедшая в упомянутый выше перечень. Начинать изучение литературных источников следует с учебников по физической культуре и спорту. При необходимости изучается методическая и справочная литература.

Кроме основной и дополнительной литературы студенту при подготовке к практическому занятию также необходимо воспользоваться периодическими изданиями, ознакомиться с научными статьями.

При необходимости студент вправе получить консультацию у преподавателя.

При подготовке к семинарским (практическим) занятиям студент обязан выполнить все указанные преподавателем или предусмотренные планом занятия самостоятельные работы. Все работы должны быть оформлены в соответствии с требованиями действующего законодательства, выполнены в печатном виде или аккуратно и разборчивым почерком.

Работы периодически сдаются на проверку преподавателю и при наличии в них ошибок студент обязан переделать работу полностью или частично.

Залогом успешной подготовки к практическому занятию являются:

- активная самостоятельная работа студента;
- своевременное внимательное изучение учебной литературы по физической культуре и спорту (не только основной, но и, прежде всего, дополнительной, а также публикаций в периодических изданиях), а также поиск и анализ видеоматериалов в сети интернет.

Требования безопасности перед началом проведения занятий

1. Переодеться в раздевалке (надеть спортивную форму и сменную обувь).
2. Снять предметы, представляющие опасность для других занимающихся.
3. Проверить карманы спортивной формы на наличие сторонних предметов.
4. По времени начала занятий войти в спортивный зал и построиться для проверки присутствующих и дальнейших действий.
5. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.
6. По команде преподавателя встать в строй для общего перестроения.

Требования безопасности во время проведении занятий

1. Внимательно слушать объяснение упражнений и правильно их выполнять, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения на исправном оборудовании с разрешения преподавателя.
2. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
3. Быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке, не мешать другим, избегать столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях

При порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь».

- *порезы* (промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку; при сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения; место наложения жгута покрыть слоем марли; сразу же после наложения, его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты); на рану наложить давящую повязку)

- *ушибы* (наложить холодный компресс, забинтовать место ушиба)

- *вывих* (создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено))

- *растяжение* (наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин; если отёк не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 мин, пока отёк не уменьшится; на конечность наложить плотную повязку)

- *перелом* (остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома; под шину положить что-либо мягкое, после чего необходимо её плотно прибинтовать; всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся)

Требования безопасности по окончании занятий

1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Построиться для проведения итогов занятия и организованно покинуть место проведения занятия.
3. Переодеться в раздевалке, при необходимости принять душ.
4. Покинуть раздевалки.

2. Методические рекомендации обучающимся по тестированию.

При самостоятельной подготовке к теоретическому тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д;

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам или поставьте отметку в квадрате правильного ответа электронного онлайн-тестирования;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце;

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

3. Методические рекомендации обучающимся по тестированию технической и физической подготовленности

При самостоятельной подготовке к тестированию технической и физической подготовленности студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте видеоматериалы и справочную информацию по технике выполнения двигательных действий из программы дисциплины. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора сайтов и учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какие требования к выполнению тестов, техника безопасности при проведении тестирования, какова система оценки результатов и т.д;

в) прежде чем приступить к выполнению тестов, тщательно разомнитесь, выполните не менее трех пробных попыток в технических тестах, при необходимости найдите подходящего партнера для выполнения тестов в паре;

г) если Вам не удастся справиться с одним из тестов, проконсультируйтесь с преподавателем об исправлении ошибок или плана дальнейшей тренировки.

4. Методические рекомендации обучающимся по самостоятельной работе

Учебная программа и учебно-тематический план по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагают обязательную самостоятельную подготовку студентов в виде выполнения ими домашнего задания. Такие задания предусмотрены по тем разделам и темам плана, по которым не отводится время на аудиторную работу (лекции, семинары), а также к темам и разделам, по которым проводятся семинарские занятия.

Целью самостоятельной работы студентов является закрепление и углубление полученных знаний и навыков, их систематизация, анализ, формирование культуры умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении знаний.

На самостоятельной работе необходимо повторить теоретические вопросы лекционного занятия. При повторении каждого вопроса выбирается какой-то один базовый источник знаний, учебное пособие, учебник, конспект лекций. Как правило, за основу принимается личный конспект по дисциплине, который затем наращивается недостающими элементами знаний, умений применять эти знания к решению практических задач. Работать над материалом, поэтому нужно с карандашом в руках.

Указанные мероприятия позволяют студентам закрепить знания, полученные в ходе лекционных и семинарских занятий, а преподавателям - осуществить контроль за качеством выполнения заданий, которые выступают одним из критериев оценки уровня теоретической подготовки студентов и их способности самостоятельно решать практические задачи.

Понятие «самостоятельная работа» не означает, что студенты в обязательном порядке работают в отрыве от преподавателя. Это понятие предполагает самостоятельную работу студента независимо от того находится ли он в аудитории учебного корпуса и изучает тему под руководством преподавателя в составе группы, либо он находится в других условиях и занимается самостоятельно. Самостоятельная работа является активным методом изучения материала.

5. Методические рекомендации по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, которым показаны занятия физической культурой, осваивают программу учебной дисциплины с учетом особенностей своего состояния здоровья. Академия для данной группы студентов предлагает освоение таких видов спорта как: настольный теннис, дартс, бадминтон. При этом если в соответствии с медицинскими показаниями обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья не могут заниматься физической культурой и спортом, они изучают теоретический материал и подготавливают реферативные выступления по учебной дисциплине. Также для обучающихся с ограниченными возможностями передвижения могут быть предусмотрены занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогические работники, относящиеся к профессорско-преподавательскому составу кафедры, знакомятся с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При

необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.olympic.org/russian-federation - ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РФ
2. <https://minsport.gov.ru/> - МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> – ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
4. www.sportmedicine.ru – СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

5. <https://bmsi.ru/> – БИБЛИОТЕКА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ
6. <http://teoriya.ru/ru> - ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
7. <http://herzen-ffk.my1.ru/> - УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
8. www.volley.ru – ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА РФ
9. www.tssr.ru – ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА РОССИИ
10. <https://russiabasket.ru/> - ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА РОССИИ
11. <https://fhr.ru/> - ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ
12. www.sportbox.ru – НОВОСТИ СПОРТА
13. <https://www.championat.com/> - ЧЕМПИОНАТ.COM

9. Перечень информационных технологий

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

1. MicrosoftWindows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

10. Материально-техническая база

Приборы, материалы и оборудование: 2 спортивных зала для игровых видов спорта, 2 тренажерных зала, 2 зала для настольного тенниса, необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий.

Помещение для самостоятельной работы – компьютерный класс с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС СмолГУ (учебный корпус №1, ауд. 13)

Учебная мебель (42 учебных посадочных места).

Оборудование: интерактивная доска – 1 шт., мультимедийный проектор NEC -1 шт., 15 компьютеров с выходом в Интернет.

Программное обеспечение:MicrosoftOpenLicense (WindowsXP, 7, 8, 10, Server, Office 2003-2016), лицензия 66975477 от 03.06.2016 (бессрочно)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03B6A3C600B7ADA9B742A1E041DE7D81B0
Владелец: Артеменков Михаил Николаевич
Действителен: с 04.10.2021 до 07.10.2022