

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет государственного и муниципального управления

Утверждена
на заседании кафедры
социально-гуманитарных дисциплин и менеджмента
«25» августа 2023 г. протокол № 12

Зав. кафедрой  / Иванов С. Ю. /

Рабочая программа дисциплины

Б 1. Б.24 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Социальное проектирование в системе управления

Форма обучения
очная

Москва - 2023

1. 1. Наименование дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
• готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.
	владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б 1. Б. 26 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** относится к базовой части Блока 1. «Базовые дисциплины» и изучается во 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономически часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины - 328 ч.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 300 ч.,

Контроль- 28 часов.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.

5.1. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий для основного отделения и отделения спортивного мастерства

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Контактная работа	Самостоятель ная работа	

			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия / семинары		
1	Гимнастика, йога	2			54		Зачетные нормативы
2	Гимнастика, йога	3			54		Зачетные нормативы
3	Гимнастика, йога	4			54		Зачетные нормативы
4	Гимнастика, йога	5			54		Зачетные нормативы
5	Гимнастика, йога	6			54		Зачетные нормативы
6	Гимнастика, йога	7			58		Зачетные нормативы
	Итого: 328 часов				300		28 ч.

Тематическое планирование

№	Разделы	Лекции	Практические занятия
1	Гимнастика		1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, фитбол т.д.). 3. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. 4. Элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. 5. Основы производственной гимнастики. 6. Составление комплексов упражнений
2	Йога		1. Восточные системы физических упражнений.

			2. Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования. 3. История возникновения и развития. 4. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. 5. Основоположники учения йогов. Направления йоги: Крия- йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джани-йога и т.д. 6. Ступени йоги: Яма – моральные заповеди; Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины; Асаны – позы; Пранаяма – учение о дыхании; Дхарана – сосредоточение; Дхияна – созерцание; Самадхи – высший экстаз. 7. Части йоги: - физические упражнения (асаны); - дыхательные упражнения (пранаяма); - релаксация; - медитация. 8. Пранаяма – углубление, продление и расширение жизненного дыхания или наполнения силы. 9. Определение медитации. Дыхание и позы при медитации. 10. Основные правила при проведении занятий. 11.Повышение уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики и др. медитативных техник. 12.Энергетические центры – чакры. 13.Методы саморегуляции, аугенной тренировки.
3	Закрепление материала		Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.

5.2. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и

видов учебных занятий для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование Элективных дисциплин по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 35-40 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (задания для студентов, временно освобожденных от практических занятий)

Семестр	Самостоятельная работа студента	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
2	1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. 2. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни. 3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=boo

		k_red&id=274187&sr=1
3	1. Основные виды дыхательных гимнастик. 2. Правильно дышать - долго жить, уроки дыхания 3. Оздоровительное значение бега. 4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=428325&sr=1
4	1. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни. 2. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление. 3. Гигиенические требования к занятиям физической культурой. 4. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=271591&sr=1
5	1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. 2.Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. 3.Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 4. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной физкультурой	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=253833&sr=1
6	1. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний. 2. Вредные привычки и борьба с ними. 3. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний. 4. Лечебный массаж. Влияние массажа на	Основная литература: Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костикина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)-

	организм.	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1
7	1. Новые и нетрадиционные виды спорта. 2. Олимпийские игры. История развития и современное состояние. 3. Регуляция психических состояний с помощью массажа. 4. Коррекция фигуры средствами физических упражнений. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 6. Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Основная литература: Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1 Дополнительная литература: Олимпийское образование : история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие./ Горбатов О.В. - Ставрополь: СКФУ, 2014. – 124 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457483&sr=1

7. Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
ОК-8		?????	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

№	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)
1	Гимнастика	ОК-8	знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и

			социальном развитии человека. уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры
2	Йога	ОК-8	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; владеть: -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
ОК-8	Имеет фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Затрудняется в подборе комплексов оздоровительной физической	Допускает неточности в определении влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и	Демонстрирует полные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Демонстрирует умения выполнять индивидуально подобранные комплексы

	культуры; разработке и использовании индивидуальных программ для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Испытывает затруднения в применении способов сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	вредных привычек; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает незначительные ошибки в выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры. Не владеет в достаточной степени способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Владеет способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры, способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	---	--

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Раздел рабочей программы	Показатели оценивания	Формируемые компетенции (или их)	Оценочные средства
----------	---------------------------------	------------------------------	---	---------------------------

			части)	
1	Гимнастика	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	ОК-8	Зачетные нормативы
2	Йога	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Владеть: способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-8	Зачетные нормативы

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Контрольные требования по гимнастике **ИЗ ИНЕТА, НЕ ЗНАЮ, ЧТО ПИСАТЬ, особенно по йоге**

Юноши

№	Контрольные упражнения	оценка		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	10
2	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	8
3	Присед на одной ноге	15	12	10
4	Подъем ног из виса на перекладине	15	12	10
5	Наклон стоя на гимнастической скамейке (касание поверхности скамейки)	Ниже ладони	ладонь	пальцы

Девушки

№	Контрольные упражнения	оценка		
		5	4	3
1	Вис на согнутых руках (с)	20	15	10
2	Присед на одной ноге	20	15	10
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (за 15 с)	14	13	12
4	Наклон стоя на скамейке (касание поверхности скамейки)	Ниже ладони	ладонь	пальцы
5	Мост (расстояние между стопами и кистями) (см)	50<	60<	70
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10

Зачетные требования по гимнастике для студентов 1 курса

Юноши

№	Зачетные упражнения	оценка		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	18	15	12
2	Подтягивание в висе на перекладине	16	13	11
3	Присед на одной ноге	17	15	13
4	Подъем ног из виса на перекладине (до касания перекладины)	18	15	12
5	Наклон стоя на скамейке (касание поверхности скамейки)	Ниже ладони	ладонь	пальцы

Девушки

№	Зачетные упражнения	оценка		
		5	4	3

1	Вис на согнутых руках (с)	25	20	15
2	Присед на одной ноге	25	20	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (за 15 с)	15	14	13
4	Наклон стоя на скамейке (касание поверхности скамейки	Ниже ладони	ладонь	пальцы
5	Мост (расстояние между стопами и кистями) (см)	50<	60<	70
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15

Это из примера таблицы

Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения и отделения спортивного мастерства.

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Зачетные нормативы			
1.	Прыжок в длину с места	балл	2-7 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	2-7 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	2-7 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	2-7 семестр
Контрольные требования			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	2-7 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	2-7 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	2-7 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	2-7 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	2-7 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	2-7 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	2-7 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	2-7 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	2-7 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	2-7 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	2-7 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	2-7 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	2-7 семестр

13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	2-7 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	2-7 семестр
15.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
16.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
17.	Рывок гири	зачет	2 семестр
18.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-7 семестр
20.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	2-7 семестр
21.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	2-7 семестр
22.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	2 семестр
23.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
24.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-7 семестр

Примечания: 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-7, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-7 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-7 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-7 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-7 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	2-7 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	2-7 сем

7.	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	2-7 сем
8.	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Зачёт	2-7 сем

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-4 сем
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-7 сем
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-7 сем
12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-7 сем
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1.	Функциональная проба (тест Рюффье)	Оценка	2-7 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-7 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-7 сем

Примечания: 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 35-40 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специальной группы

Студенты специальной группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

8. Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ЗАЧЕТА НЕТ?

Студенты, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Студенты, занимающиеся по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном отделении, спортивного мастерства и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения

обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Зачет по «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**» в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

9. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

9.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1

9.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274187&sr=1
2. Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428325&sr=1
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1

