Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Московский областной филиал

Факультет государственного управления и права
(наименование структурного подразделения (института/факультета)

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Московского областного филиала РАНХиГС

Электронная подпись

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой»
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса
Б1.В.ДВ.10.03 Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)
(индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

40.03.01 Юриспруденция
(код, наименование направления подготовки/специальности)

очная, очно-заочная
(форма (формы) обучения)

Год набора - 2025

Красногорск, 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00DAA02066BBB2FFF23A159B9219BEBE55
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 23.10.2023 до 15.01.2025

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС — Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор, заместитель начальника отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС — И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент, начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС — И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС — А. А. Оболенская

Заведующий кафедрой физического воспитания Ермаченков В.В.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедр факультета. Протокол от 29 августа 2024 г. № 12.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 5
3. Содержание и структура дисциплины 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 18
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 19
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 20

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями: УК ОС-7

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС -7/1.2, 2.2, 3,4,5,6	Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
			Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
			Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.
			Способен разработать программу физического саморазвития

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС -7/1.2, 2.2, 3,4,5,6	на уровне знаний: - знать основы физической культуры и здорового образа жизни
		на уровне умений: - выполнять самоконтроль за состоянием своего организма; - уметь выполнять практически различные методики самостоятельных занятий
		на уровне навыков: - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

		укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - владеть методами и средствами физической культуры для оптимизации работоспособности.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

по очной форме обучения - 328 часов практических занятий;

по очно-заочной форме обучения – 28 часов практических занятий, 376 часов – самостоятельная работа, 24 ч. контроль.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается по очной и очно-заочной формам обучения в 1-6 семестрах на 1-3 курсах.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний и практических умений, полученных при изучении дисциплин Б1.В.ДВ.10.03 Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) Форма промежуточной аттестации: зачет

3. Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины

(очная форма обучения)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. Легкая атлетика и профессионально-прикладная физическая подготовка.							
Тема №1. Прыжковые упражнения.				18			Контрольные тесты
Тема № 2. Беговые упражнения.				18			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 3. Метательные упражнения.				36			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.				64			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.							

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.				64			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 6. Силовые упражнения.				64			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.				64			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Всего	**328**			**328**			

(очно-заочная форма обучения)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. Легкая атлетика и профессионально-прикладная физическая подготовка.							
Тема №1. Прыжковые упражнения.	36			6		26	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 2. Беговые упражнения.	36			6		26	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 3. Метательные упражнения.	32			2		28	Контрольные тесты
Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.	32			2		28	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.							
Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.	64			4		56	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ
Тема № 6. Силовые упражнения.	64			4		56	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация							ЗАЧЕТ

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.	64			4		56	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация	24				24		ЗАЧЕТ
Всего	**328**			**28**	**24**	**276**	

Содержание дисциплины

Тема № 1. Прыжковые упражнения.

Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»). Техника прыжков в длину.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Тема № 2. Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400м, челночный бег 10х10м) с низкого старта и его техника.

Бег на средние дистанции (500 м, 800 м, 1000м, 2000м и 3000м) с низкого и высокого стартов.

Техника бега на длинные дистанции.

Техника эстафетного бега и упражнения на передачу эстафеты.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Тема № 3. Метательные и толкательные упражнения.

Метание учебной гранаты, теннисного мяча и копья, толкание ядра и их техника.

Способы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Индивидуальный выбор видов спорта.

Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.

Комплекс упражнений с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления и профилактики снижения работоспособности.

Упражнения для проведения физкультурной паузы: потягивания, прогибания, напряжения и расслабления.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата и координации.

Дыхательная гимнастика. Методы релаксации. Основные приемы самомассажа.

Виды и методики закаливания.

Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.

Правила безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке.

Кувырок вперед и назад. Совершенствование элементов страховки при выполнении кувырков.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на гибкость.

Лазание по канату и шесту.

Тема № 6. Силовые упражнения.

Упражнения, в т.ч. с гантелями, грифом, штангой, для развития верхнего плечевого пояса, грудных мышц, пресса и мышц ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки и на брусьях.

Подтягивание на перекладине.

Поднятие и переноска тяжестей.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.

Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Упражнения на скоростно-силовую выносливость с использованием тренажеров. Упражнения, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется посредствам сдачи контрольных и промежуточных тестов (нормативов), а также тестов спортивно-технического характера.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы.

Наименование этапа	**Вид оценочного средства**
Этап «текущей аттестации»	ежемесячные аттестационные критерии физической подготовленности по ОФП, и тестирование по отдельным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, футбол, бадминтон, гимнастика), оценивается самостоятельная работа студентов.
Этап «промежуточной аттестации»	**Зачет.** *Основное и подготовительное отделение:* посещаемость за семестр и балльно-рейтинговая система успеваемости студентов за модуль элективные курсы по физической культуре; *Специальная медицинская группа (СМГ) и группа освобожденных, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья(ГО):* - аттестационные и контрольные физиологические тесты - заполнение дневника самоконтроля; - выполнение индивидуального комплекса физических упражнений, представление тематических рефератов по теме, связанных с их отклонениями в состоянии здоровья.

4.1.2. Экзамен не предусмотрен.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тесты	**оценка в очках**	
	Девушки	**Юноши**

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
➢	**Входной контроль**									
Бег 100 м. (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м. (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000 м. (мин)	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за минуту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Тест на гибкость)стоя на гимнастической скамейке)(см)	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---
Аттестационные тесты										
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Бег 1000 м. (мин)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 500 м. (мин)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	---	---	---	---	---	10	7	5	3	2
Приседание на 1-й ноге с опорой на стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4	---	---	---	---	---
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	---	---	---	---	---	12	10	8	6	4
Отжимание от пола (кол-во раз)	---	---	---	---	---	50	40	30	25	20
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	25	20	15	12	10	---	---	---	---	---
Челночный бег 10х10 (сек)	---	---	---	---	---	25,5	26,0	26,5	27,0	28,0
Челночный бег 6х10 (сек)	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	---	---	---	---	---
Тесты по специализации										

(волейбол, баскетбол)										
Упор присев – упор лежа (кол-во раз)	25	22	20	18	15	35	32	30	27	25
Прыжки на скакалке 1мин (кол-во раз)	130	120	110	105	100	130	120	110	105	100
Тест на гибкость (из 3-х минитестов)										
Силовое троеборье(20 приседаний +20 отжиманий +15 упор присев-лежа)(сек)	-	-	-	-	-	55	57	60	62	65
Силовое троеборье (15 приседаний +15 отжиманий+15 упор присев –лежа)(сек.)	45	50	55	60	65	---	---	---	---	---
Бег 500 м.(мин)	1,50	1,55	2,0	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Бег 1000 м (мин.)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,0	4,10
Тест Купера бег 12 мин.(м.)	>2,650	2,160	1,850	1,500	>1,500	>2,800	2,500	2,000	1600	<1,600
	Май									
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5

Шкала оценки тестов по общей и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации

Оценка	Описание
5	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом 3,5 и выше.
4	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 2,5 до 3,5.
3	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 1 до 2,5
2	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 0 до 1 .

Оценка тестов по общей и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации.

Средняя оценка теста (в баллах)	Удовлетвори-тельно «3»	Хорошо «4»	Отлично «5»
Средняя оценка теста (в очках)	1	2,5	3,5

Примечание: Не аттестация проставляется студенту, не сдавшему контрольные нормативы и тесты (с правом пересдачи). Оценка определяется при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

Примерная тематика реферативных работ.

1. «Проблемы питания и здоровья»;
2. «Здоровье – основной фактор жизнедеятельности человека»;
3. «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях»;
4. «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
5. «История зарождения физической культуры»;
6. «История Олимпийских игр».
7. «Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
8. «Основы здорового образа жизни студента»;
9. «Средства и методы физического воспитания»;
10. «Воспитание физических качеств человека»;
11. «Основные средства оздоровительной физической культуры».
12. «Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
13. «Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений»;
14. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
15. «Основные методы и средства закаливания»;
16. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».
17. «Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией».
18. «Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений»;
19. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
20. «Основные методы и средства закаливания»;
21. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Примерная тематика рефератов
для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

Дата		**Наименование тем рефератов**
1 курс	1 семестр	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента

2 курс	3 семестр	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
	4 семестр	
3 курс	5 семестр	Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
	6 семестр	

Примечание: Объем рефератов - 3-5 машинописных страниц.

Дневник самоконтроля выдается на первом курсе и заполняется в течении всего обучения дисциплины. В специальной медицинской группе в исключительных случаях, по представлению преподавателя СМГ и решением кафедры, студентам не выполнившим отдельные аттестационные требования, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения (до 90%) учебных занятий, ведении Дневника самоконтроля и защите реферативной работы по имеющемуся заболеванию.

Темы рефератов для самостоятельной подготовки временно освобожденных (до 1 месяца) от практических занятий

1. « Проблемы питания и здоровья»;
2. « Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
3. « Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
4. « Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией»;
5. « Здоровый образ жизни и его этапы формирования».

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания техники выполнения контрольного теста или норматива спортивно-технической подготовленности студента:

Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится обучающему, который выполнил в срок и на высоком уровне контрольные нормативы, соблюдая технику выполнения упражнения и технику безопасности, продемонстрировав при этом успешное овладение компетенцией.

Оценка «НЕ ЗАЧТЕНО» ставится обучающему, который не выполнил контрольный норматив, допустил грубые ошибки в выполнении техники упражнения, не освоил необходимых умений и навыков и не овладел компетенцией.

Шкала оценивания реферативных работ

	Минимально-раскрытый ответ Не зачтено	Полный раскрытый ответ Зачтено
Раскрытие материала	Материал не раскрыт, теоретические сведения освещены формально. Комплекс ОРУ (для СМГ) составлен на низком методическом уровне. Без соблюдения требований к описанию упражнений.	В целом все разделы реферативной работы по теме раскрыты и соблюдены. Описание комплекса ОРУ (для СМГ) составлено на достаточно высоком уровне с привлечением дополнительных источников. Приведены примеры использования знаний модуля, учитывая направление специальности.
Оформление работы	Работа представлена с многочисленными недочетами в оформлении, ошибками в представляемой информации. Использованы информационные технологии.	Работа оформлена согласно требованиями указаниям преподавателя. Широко использованы информационные технологии.
Ответы на вопросы	Нет ответов на простые, не сложные вопросы.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и или пояснений.

Шкала оценивания текущей аттестации студентов специальной медицинской группы (СМГ).

1 курс

Дата проведения		*Аттестационные точки* (требования для аттестации студента)
1 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составление малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	***Зачет:*** 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;*

		4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

2 курс

Дата проведения		Аттестационные точки (требования для аттестации студента)
3 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составление комплекс физических упражнений для профилактики миопии. 3. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики миопии. 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений для профилактики миопии. 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	***Зачет:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) **показ заполнения** дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
4 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	***Зачет за курс:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) **показ заполнения** дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

3 курс

Дата проведения		*Аттестационные точки* (требования для аттестации студента)
5 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.

	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	***Зачет:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
6 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	***Зачет за курс:*** 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

4.4. Методические материалы

Требования для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ГО).

Освобождение обучающихся от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который преподносится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, а также готовят реферат по своему заболеванию.

На этапе «промежуточной (семестровой) аттестации» при проведении зачета применяется балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся

Баллы	Описание
100 и более	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 5); посещаемость – без пропусков (0); принимается во внимание участие в соревнованиях; дополнительная спортивная деятельность.

60-100	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 4), посещаемость – до 6 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл – 3), посещаемость – до 10 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.
60 и менее	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 2), посещаемость – до 16 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 1), посещаемость – до 22 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Определение суммарного рейтинга за модуль «Элективные курсы по физической культуре»:

РД = П +К + (Т (I курс), О (II курс), М (III-IV курс)) + С + Д - для всех курсов, где

- РД - рейтинг студента по дисциплине;
- П - посещаемость за семестр;
- К - сдача спортивных нормативов;
- Т - теоретический зачет (модуль «Физическая культура»);
- О - комплекс ОРУ и его проведение на группе (модуль «Физическая культура»);
- М - проведение методико-практического занятия (МПЗ) и сдача реферата (модуль «Физическая культура»);
- С - участие в соревнованиях;
- Д – дополнительная спортивная деятельность.

Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно» и максимальное количество 100 баллов и более, что соответствует оценке «отлично».

Начисление баллов по всем требованиям дисциплины за семестр:

1. Посещаемость (П):

50 баллов - 0 пропусков;
40 баллов – 6 часов пропусков
30 баллов – 10 часов пропусков
20 баллов – 16 часов пропусков
10 баллов – 22 часа пропусков

Студенты, не посещающие занятия по физической культуре к сдаче практических контрольных нормативов, не допускаются без предварительной подготовки. Полученные баллы за посещаемость не исправляются.

2. Контрольные нормативы (К):

50 баллов - 5 обязательных тестов – средний балл - 5
40 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 4
30 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 3
20 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 2
10 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 1

Обязательные тесты входного и выходного контроля сдаются в начале учебного и в конце.

3. Участие в соревнованиях (С).

Оценивается в 10 баллах за участие в одном из видов спорта, соответственно в другом виде плюс еще 10 баллов и т.д. в течении семестра.

4. Дополнительная спортивная деятельность (Д).

Оценивается в 5 баллах и суммируется. Это судейство в соревнованиях, спортивная организация соревнований (спортактив, ведение сайта о спорте и др.), выполнение спортивных разрядов, участие и подготовка в спортивных праздниках и других мероприятиях, участие в НИРс.

В результате освоения дисциплин в каждом семестре студент может улучшить свои показатели рейтинга за счет сдачи ежемесячных аттестационных тестов, которые начисляются согласно результатам нормативов в балловой оценке и предлагаются в начале учебного года в виде таблиц.

Модульно-рейтинговая система подходит для оценки компетенций в силу того, что в баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и творческие их возможности: активность, умение организовать себя и группу для решения задач, неординарность решений и др.

Баллы, набранные учащимися в течение модуля, суммируются, и рассчитывается реальный рейтинговый балл студента.

Студенты, пропустившие учебные занятия к тестированию допускаются только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине до одного месяца студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов и обязаны выполнить реферативную работу по теме курса. В исключительных случаях по предоставлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения обучающимся учебных занятий и при существенных положительных сдвигах физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Для зачета студенту СМГ необходимо:

1. *Ведение дневника самоконтроля.* В течение четырех лет студенту специальной медицинской группы необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за состоянием организма.

2. *Сдача аттестационных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: пробы Штанге и Генчи (произвольная остановка внешнего дыхания).
3. *Сдача контрольных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: проба Руфье-Диксона и проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами.
4. *Зачетное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений.* В конце каждого семестра. Индивидуальный комплекс физических упражнений составляется на занятиях в течение семестра с учетом данных диагностического анализа, отмечаются параметры нагрузки (интенсивность, объем, направленность) и выбор исходных положений для выполнения упражнений.

Для зачета студентам, временно освобождённым от практических занятий, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья необходимо соблюдать обязательные критерии:

1. Регулярность посещения учебных занятий.
2. Работа с дневником самоконтроля (подсчет ЧД, ЧСС, выполнение психофизиологического тестирования, измерение артериального давления, и т.п.).
3. Реферативная работа по своему заболеванию.
4. Помощь в организации и судействе соревнований, проводимых

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия **практического вида** являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал занятия практического вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

Для того, чтобы материал занятия **самостоятельного вида** был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям практического вида включает в себя:

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление практических знаний, навыков и умений.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- составление плана работы, в котором определяются основные этапы предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

Заканчивать подготовку следует составлением плана по изучаемой теме. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 432 c. — 978-5-906839-97-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79433.html

Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Починкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 384 c. — 978-5-906839-55-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57795.html

Солодков, А. С Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А. С Солодков, Е. Б. Сологуб. — 8-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 624 c. — 978-5-9500179-3-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74306.html

Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под ред. Н. В. Третьякова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 c. — 978-5-906839-23-7. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55566.html

6.2. Дополнительная литература

Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 c. — 978-5-7410-1191-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/54139.html

Современный менеджмент в игровых видах спорта [Электронный ресурс] : материалы совместной конференции кафедры «Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина» и кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» 15 ноября 2017 г. / В. В. Алешин, Т. Д. Артамонова, К. А. Астахов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, Российский государственный университет физической культуры,

спорта, молодёжи и туризма, 2017. — 250 c. — 978-5-6040393-1-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75479.html

Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74262.html

6.3. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1 Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

2 Справочно-правовая система «Гарант»

3 Справочно-правовая система «Кодекс».

6.4. Нормативные правовые документы

1.Конституция Российской Федерации // СПС «КонсультантПлюс».

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р // СПС «КонсультантПлюс».

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС «КонсультантПлюс».

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Перечень информационных технологий, программных продуктов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
1	Операционная система (MS Windows XP/Vista/7);
2	Пакет офисных программ (MicrosoftOffice или OpenOffice);
3	Антивирусная программа (NOD32, Dr.Web, Kaspersky и др.);
4	Программа для распознавания текста (FineReader или альтернативная);
5	Интернет-браузер (Internet Explorer, Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome идр.);
6	Различные утилиты (Архиваторы, программы записи компакт-дисков, файловые менеджеры, программы просмотра изображений и др.);
7	• Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org • ЭБС Лань http://e.lanbook.com • ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru • ЭБС Юрайт http://www.biblio-online.ru • Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/ • Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru • Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru