

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

**Волгоградский институт управления - филиал
Юридический факультет
Кафедра «Физической и специальной подготовки»**

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
физической и специальной
подготовки
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

по направлению подготовки

37.03.01 "Психология"

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Психологическое консультирование

направленность (профиль)

Бакалавр

квалификация

очная

год начала подготовки 2018 год

форма(ы) обучения

Волгоград, 2017 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к.п.н., доцент, зав.кафедрой _____ ФиСП
старший преподаватель _____ ФиСП
старший преподаватель _____ ФиСП
старший преподаватель _____ ФиСП

Дзержинский Г.А.
Дзержинский С.Г.
Лихоманов Е.А.
Мандров В.В.

Заведующий кафедрой
_____ ФиСП

_____ к.п.н., доцент

Дзержинский Г.А

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
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.....	15
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	19
6.1.	Основная литература.....	19
6.2.	Дополнительная литература.....	20
6.3.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	20
6.4.	Нормативные правовые документы	20
6.5.	Интернет-ресурсы.....	20
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	20

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

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
-	-	-	-

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	-	-
-	-	-
-	-	-

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» принадлежит к блоку элективов, в объеме не менее 328 академических часов. По очной форме обучения дисциплина осваивается в 1,2,3,4,5,6 семестрах на 1,2,3 курсах. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Освоение дисциплины опирается на теоретические знания основ по физической культуре и здоровому образу жизни, а также на приобретенные ранее умения и навыки в сфере физической культуры.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для компетентной организации поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре" реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.33) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.3).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов практические занятия.

Форма промежуточной аттестации – зачет (очное -1,2,3,4,5,6 семестр - контрольные практические тесты, тестирование (основная группа и смг), реферат, тестирование (освобожденные).

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Легкая атлетика	70			70			Т

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Всего	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 2	Общефизическая подготовка (ОФП).	46			46			Т
Тема 3	Спортивные игры	154			154			Т
3.1	Баскетбол	48			48			Т
3.2	Волейбол	48			48			Т
3.3	Мини- футбол	38			38			Т
3.4	Бадминтон	10			10			Т
3.5	Настольный теннис	10			10			Т
Тема 4	Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши)	46			46			Т
Тема 5	Контрольные тесты	12			12			Т
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		328			328			

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т)

Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1. Баскетбол

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

3.2. Волейбол

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

3.3. Мини-футбол.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.

Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

3.4. Бадминтон.

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”.

Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико- тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

3.5. Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа.

Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.

2. Становая тяга.

3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.

4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

Тема 5. Контрольные тесты

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

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

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

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

– *при проведении практических занятий:*

- Контрольные практические нормативы (тесты);
- тестирование.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Темы рефератов, выполняемых студентами в рамках контрольной работы в семестрах

Темы рефератов для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий

1 курс 1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.
5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.

6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2 семестр

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?

8. Физическая культура в образе жизни студентов.

9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.

10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

2 курс 3 семестр

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.

15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.

16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.

17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

4 семестр

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.

20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение

21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

3 курс 5 семестр

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.

23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 5 семестр, основная часть – 6 семестр)

Дополнительные вопросы

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.

2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.

3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Типовые оценочные средства

Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

(Полные материалы имеются на кафедре физической и специальной подготовки)

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

Шкала оценивания

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «зачтено» или «незачтено».

В соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2018 г., Протокол №2):

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
- наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
- объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;

оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3 см.

Критерии оценивания:

- **90-100** баллов выставляется студенту, если работа отличается самостоятельностью суждений, внутренней логичностью, в ней верно обозначены основные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано более 5 информационных источников и в тексте есть ссылки на них, присутствует развернутое авторское заключение;
- **75-89** баллов выставляется студенту, если работа содержит элементы самостоятельности в суждениях автора, основная логическая линия просматривается, в ней верно обозначены отдельные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано 4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствует авторское заключение;
- **60-74** баллов выставляется студенту, если работа в целом адекватно воспроизводит связанные единой идеей основные положения 3-4 информационных источника, которые могут быть

отнесены к основным в данной проблемной области, присутствуют ссылки на источники и краткие выводы;

- **менее 60 баллов** выставляется студенту, если: содержание реферата не соответствует теме или при написании реферата использовано менее 3 информационных источников, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, ссылки на большинство использованных источников отсутствуют, в тексте не просматривается граница между собственными суждениями автора и заимствованными выдержками из использованных информационных источников, отсутствуют авторское заключение или выводы.

Шкала оценивания по итоговым тестам:

20 правильных – 40 баллов; 19 правильных – 38 баллов; 18 правильных – 36 баллов; 17 правильных – 34 балла; 16 правильных – 32 балла; 15 правильных – 30 баллов; 14 правильных – 28 баллов; 13 правильных – 26 баллов; 12 правильных – 24 балла; 11 правильный – 22 балла; 10 правильных – 20 баллов; 9 правильных – 18 баллов; 8 правильных – 16 баллов; 7 правильных – 14 баллов; 6 правильных – 12 баллов; 5 правильных – 10 баллов; 4 правильных – 8 баллов; 3 правильных – 6 баллов; 2 правильных – 4 балла; 1 правильный – 2 балла.

4.4. Методические материалы

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2018 г., Протокол №2).

Методические материалы по процедуре оценивания.

**Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту**

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

<i>1 курс</i>		Юноши	Девушки
1 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м 3.Подтягивания/гиря	1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	Бег 60м	Бег 30м
	2 срез Контрольные тесты	1. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. КСУ-1	1. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Прыжки на скакалке за 1 мин. 3.КСУ-1/КДТ
	Зачетный норматив	Челн. бег 5x10	Челн. бег 3x10
2 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2.Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) 3.Подтягивания/гиря	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.

	2 срез Контрольные тесты	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 60м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

2 курс		Юноши	Девушки
3 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гирия	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 60м
	2 срез Контрольные тесты	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Лягушка	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Прыжки на скакалке за 1мин. 3.КСУ-1/КДТ
	Зачетный норматив	Челн. бег 10х10	Челн. бег 5х10
4 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подтягивания/гирия	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Подтягивание на низкой перекладине.
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 200м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 60м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

3 курс		Юноши	Девушки
5 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гирия	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м
	2 срез Контрольные тесты	1. КСУ-3 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Удержание в висе на согнутых руках	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс) 2. Удержание в висе на согнутых руках 3. КСУ-2/КДТ (бакалавр)
	Зачетный норматив	Челн. бег 10х10	Челн. бег 3х10
6 семестр	1 срез Контрольные тесты	1. Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подъем переворотом на перекладине /гиря	1. Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Подтягивание на низкой перекладине или
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1 мин.
	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 500м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 30м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

ОСНОВНАЯ ГРУППА

Учет успеваемости в срезе.

По итогам $\sum$ баллов трех нормативов (от 0 до 60 баллов(%)) и $\sum$ баллов работы на занятии (от 0 до 40 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Учет посещаемости.

Для **ОСНОВНОЙ** группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

1. Зачетные тесты - 40 баллов
2. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов
3. Тестирование (или участие в конференциях, или участие в соревнованиях) - 40 баллов

Итоговая оценка складывается из $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

- 0 – 59 неудовлетворительно
60 – 74 удовлетворительно
75 - 89 хорошо
90 - 100 отлично

**Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

СМГ

Учет успеваемости в срезе.

По итогам $\sum$ баллов трех нормативов (от 0 до 30 баллов(%)) и $\sum$ баллов работы на занятии (от 0 до 70 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

100% = 70% (работа на занятии) + 30% (3 норматива по 10 баллов)

Контрольные тесты

1, 4 срез: 1. Ходьба 10 кругов

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен)

3. Наклон туловища вперед (Гибкость) или бег 30м

2, 3 срез: 1. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)

2. Поднимание и опускание прямых ног

3. Равновесие

Учет посещаемости.

Для СМГ группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов

2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов

3. Тестирование (**или** участие в конференциях,
или участие в соревнованиях) - 40 баллов

Зачетные требования

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов

2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов

3. Тестирование - 40 баллов **или**
участие в конференциях - 40 баллов **или**
участие в соревнованиях - 40 баллов

Итоговая оценка складывается из $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59 неудовлетворительно

60 – 74 удовлетворительно

75 – 89 хорошо

90 – 100 отлично

****Примечание:** Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учет успеваемости в срезе.

По итогам $\sum$ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Учет посещаемости.

Для **ОСВОБОЖДЕННЫХ** - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 5 занятий в 1 срезе и 5 занятий во 2 срезе, итого 10 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях - 10 баллов

Итоговая оценка складывается из $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59 неудовлетворительно

60 – 74	удовлетворительно
75 - 89	хорошо
90 - 100	отлично

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курса по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации для студентов специального медицинского отделения

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.
2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.
3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.
4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халаангит.
5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.
6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.
7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.
8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;
- астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Практические занятия:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить упражнения по диагнозу.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- гимнастические упражнения, как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;

- основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями:

- а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;

- б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

Практические занятия:

- общая физическая подготовка;

- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;

- основы легкой атлетики;

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадающий режим).

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Ф. Стрельниковой;

- выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

Примечание

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:

- а) гимнастика Утехина;
- б) гимнастика Аветисова;
- в) йога для глаз;
- г) гимнастика для снятия утомления с глаз;
- д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

Практические занятия:

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- измерение общей гибкости;
- тест Купера (12-минутное передвижение).
- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления с глаз;
- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;
- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «йога для глаз»;
- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий

Теоретические занятия:

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;
- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки и развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;
- методика тренировки мышц глаз, корригирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;
- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;

- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;
- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;
- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

Зачетные требования:

- определить и оценить физическое развитие человека;
- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;
- определить и оценить конституцию человека;
- показать основные приемы массажа и самомассажа;
- составить комплекс производственной гимнастики для себя;
- составить индивидуальную программу закаливания организма;
- участвовать в проведении оздоровительных походов;
- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Виды самостоятельной работы студентов

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Материалы для самостоятельной работы студентов

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.

15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.
2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru)

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в 1,2,3,4,5,6 семестре освобожденные – в виде реферата, основная и смг – контрольные практические тесты и тестирование усное в полном соответствии с требованиями. Письменные ответы на вопросы теста (всего их в каждом варианте - 20) должны включать в себя номер вопроса и один из предложенных вариант ответа.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б.Дзержинской. – Волгоград: Изд-во ВФ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

2. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. И.В.Прохоренко, С.Г.Дзержинского. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

3. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. Е.П.Удаловой, Н.В.Южаковой. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие.- Пермь. -160. 2013

6.2. Дополнительная литература.

1. М.А. Аварханов [и др.] Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. - М. Прометей, 2013

2. Германов Г.Н Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров высш. учеб. заведений. - Воронеж. - 303 с., 2018

3. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности и практические навыки, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, выполнение контрольной работы.

Самостоятельная работа по изучении тем дисциплины (модуля)

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6.4 «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6.4. Нормативные правовые документы.

Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»

Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376

Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

При поиске электронных версий прочих учебников и учебных пособий, а также учебно-методических разработок рекомендуется воспользоваться каталогам электронных библиотек:

– находящейся в постоянном доступе для студентов и сотрудников академии по продлеваемой подписке Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru>. Свободный доступ.

– РГУФКСМиТ: www.sportedu.ru. Свободный доступ.

– НГУ им. П.Ф.Лесгафта: www.lesgaft/spb/ru– Российской национальной библиотеки: www.nlr.ru. Свободный доступ.

– научного ресурса www.sego.net. Свободный доступ.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

7.1. Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:
 - площадка для игры в баскетбол и волейбол;
 - легкоатлетические дорожки;
 - мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
 - спортивный городок.
2. Зал для спортивных игр.
3. Зал фитнеса / аэробики.
4. Тренажерный зал.
5. Скалодром.

Кроме того могут использоваться лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;
- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);
- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);
- устройство для чтения DVD-дисков;
- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

7.2. Материально-техническая база

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Спортивный комплекс, Стадион	игровой зал — 36х24 м для игр в баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис, мини-футбол, оборудованный прозрачными пластиковыми щитами, съемными волейбольными стойками, стойками для тенниса, столы для настольного тенниса, зона для ОФП и силовой подготовки (шведские лестницы, навесные турники и брусья), скалодром с соответствующим оборудованием; тренажерный зал, оборудован тренажерами для занятий пауэрлифтингом и атлетизмом; зал аэробики (инвентарь и оборудование для занятий степ-аэробикой, памп-аэробикой, фитбол-аэробикой, силовой аэробикой). Легкоатлетическое ядро с трибунами, площадка для мини-футбола 20х40 м, универсальная игровая площадка для баскетбола и волейбола, оборудованная прозрачными пластиковыми

				щитами с амортизационными кольцами и съемными волейбольными стойками, спортивный городок для силовой подготовки, оборудованный рукоходами, шведскими стенками, перекладинами, брусьями, гимнастическими скамьями.
--	--	--	--	---