

Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский юридический университет»
(СибЮУ)

ОДОБРЕНО

на заседании кафедры физического
воспитания,
протокол от 20 октября 2021 г. № 2
Зав. кафедрой физического воспитания

_____ В. Г. Лупырь
20 октября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании методического совета,
протокол 29 октября 2021 г. № 2
Председатель методического совета,
проректор по учебной работе – начальник
учебного управления

_____ Ю. А. Бурдельная
29 октября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация выпускника	бакалавр
Направленность (профиль) программы	Правовое образование
Форма обучения	заочная
Срок обучения	5 лет
Год набора	2022

Омск, 2021

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №121.

Программу составила\:

Соболева Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания ЧОУ ВО «Сибирский юридический университет».

**1. Цели освоения дисциплины,
планируемые результаты обучения по дисциплине**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на достижение планируемых результатов основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) программы «Правовое образование» (далее соответственно – дисциплина, образовательная программа).

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции, установленные образовательной программой:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, установленные образовательной программой	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета. ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта,	ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета. ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической

		направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности. ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств. ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств. ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов. ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности. ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств. ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств. ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов. ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
--	--	--	---

2. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 часов.

Реализация дисциплины обеспечивается посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся.

Образовательная деятельность в рамках изучения дисциплины проводится в следующих формах:

- контактная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);

- самостоятельная работа обучающихся;

При проведении учебных занятий по дисциплине у обучающихся обеспечивается развитие навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, включая проведение:

- комплекса ОРУ;
- разминки в подготовительной части занятия;
- комплекса упражнений для развития и совершенствования физических качеств;
- подвижных игр;
- спортивных игр.

Выбор физических упражнений для самостоятельной подготовки.

2.1. Содержание дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика

Характеристика дидактических единиц. Бег на короткие дистанции, челночный бег для развития скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Бег на средние и длинные дистанции для развития выносливости. Прыжки в длину с места для развития скоростно-силовых физических качеств.

Модуль 2. Гимнастика

Характеристика дидактических единиц. Техника общеразвивающих упражнений в соответствии с принятыми в гимнастике четкими нормами и терминологией. Музыкально-ритмическая подготовка направлена на развитие способности к ритму. Развитие координационных способностей реализуется при помощи комплексов упражнений с предметами, отдельных видов оздоровительной аэробики подвижных игр. Развитие активной и пассивной гибкости осуществляется с помощью упражнений динамического и статического характера методом многократного повторения.

Модуль 3. Спортивные игры

Характеристика дидактических единиц. Краткий исторический обзор игр: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис. Техника и тактика игры, стойки, передвижения, удары.

Модуль 4. Силовые виды

Характеристика дидактических единиц. Упражнения на развитие основных мышечных групп: плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на увеличение мышечной массы тела. Упражнения на увеличение силовой выносливости мышц. Упражнения с максимальными усилиями.

Модуль 5. Фитнес

Характеристика дидактических единиц. Физические упражнения невысокой интенсивности, характеризующиеся наличием аэробной части занятия. Проработка отдельных групп мышц методом строго регламентированного упражнения. Упражнения с большим количеством повторений без больших отягощений. Система развития подвижности суставов, растяжимости сухожилий, связок и мышц.

2.2.1. Тематический план
(заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование модуля / темы занятия	Объем и формы образовательной деятельности				Всего	Интерактивные формы работы	Оценочные средства текущего контроля / Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа			СРС			
		аудиторная		в том числе в ЭИОС ¹				
Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		в том числе практическая подготовка					
1.	Лёгкая атлетика		2			70	72	Контрольные тесты № 3, 4, 5
1.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м., челночный бег					18	18	Тест № 3
1.2	Совершенствование техники прыжка в длину с места		2			16	18	Тест № 5
1.3	Совершенствование техники бега на средние дистанции					18	18	Тест № 4
1.4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции					18	18	Тест № 4
2.	Гимнастика		2			70	72	Контрольный тест № 6
2.1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений		2			16	18	Составление комплекса упр. для подготовительной части занятий
2.2	Музыкально-ритмическая подготовка с элементами аэробики и хореографии					18	18	Выполнение комплексов основной части занятий под музыкальное сопровождение
2.3	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами для развития координационных					18	18	Составление комплекса упражнений для развития координационных

¹ Если предусмотрена работа в СДО университета

	способностей								х способностей
2.4	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития активной и пассивной гибкости				18	18			Тест № 6
3.	Спортивные игры		2		70	72			Тест № 7
3.1	Совершенствование техники и тактики игры в футбол				14	14			Демонстрация технических действий с мячом (прием, передача, удар по воротам)
3.2	Совершенствование техники игры в настольный теннис				14	14			Демонстрация технических действий (открытая ракетка)
3.3	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол		2		14	16			Демонстрация технических действий с мячом
3.4	Совершенствование техники и тактики игры в бадминтон				14	14			Демонстрация техники подачи
3.5	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол				14	14			Демонстрация техники выполнения штрафного броска
Вариативная часть 1									
4.	Силовые виды		4		96	100			Тест № 1,2
4.1	Атлетическая гимнастика		2		32	34			Демонстрация техники «подтягивание на перекладине»
4.2	Армрестлинг				32	32			устный опрос
4.3	Пауэрлифтинг		2		32	34			Выполнение практического задания
Вариативная часть 2									
5.	Фитнес		4		96	100			Тест № 1
5.1	Оздоровительная аэробика		2		32	34			Выполнение практического задания
5.2	Шейпинг				32	32			Выполнение практического задания
5.3	Стретчинг		2		32	34			устный опрос
	Промежуточная аттестация					12			зачет
	ИТОГО		10		306	328			

2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы по модулям дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Модуль 1. «Лёгкая атлетика»		
Подготовка к практическим занятиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экипировка для занятий по погодным условиям. 2. Правила уличного движения. (для занятий на улице). 3. Гигиена. 4. Техника челночного бега. 5. Команды и положение туловища, ног целесообразно для беговых видов. 6. Техника прыжка в длину с места 	<p>Работа с литературными источниками.</p> <p>Работа с интернет источниками.</p> <p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Отработать технику рук, ног, постановку стопы вовремя поворота.</p> <p>Знать фазы прыжка.</p> <p>Имитация согласования движений ног и рук</p>
Модуль 2. «Гимнастика»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Подготовить комплекс для проведения ОРУ. Знать четкие исходные и конечные положения. 3. Подобрать комплекс упражнений для разминки в подготовительной части занятия. 4. Знать принципы и методы составления комплексов упражнений. 5. Знать отличие активной и пассивной гибкости. 6. Знать на сколько счетов можно составлять ОРУ 	<p>Ознакомиться с мерами безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь подать команду для начала и окончания упражнения.</p> <p>Использовать специальные упражнения для выбранного вида.</p> <p>Составить комплекс упражнения для развития силы мышц рук, ног, брюшного пресса.</p> <p>Выполнение наклона вперед с прямыми ногами.</p> <p>Уметь выполнять ОРУ под музыкальное сопровождение</p>
Модуль 3. «Спортивные игры»		
Подготовка к практическим занятиям	<ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения. 2. Правила вида спорта 	<p>Ознакомиться с видами спорта.</p> <p>Знать стойку волейболиста, подачи мяча, передачи мяча, прием, блокирование в</p>

		волейболе. Изучить технику и виды подачи в бадминтоне. Уметь выполнять ведение мяча в баскетболе. Владеть техникой ведения мяча и удара по воротам в футболе. Знать технику хвата ракетки в настольном теннисе
Модуль 4. «Силовые виды»		
Подготовка к практическим занятиям	1. Увеличение мышечной массы. 2. Техника, тактика, весовые категории и правила соревнований по армрестлингу. 3. Базовые виды пауэрлифтинга	Подобрать упражнения для развития мышц плечевого пояса, широчайших мышц спины, грудных и мышц ног, плеча, рук. Анализ литературных источников, видео. Подготовить комплекс упражнений на растягивание и расслабление мышц
Модуль 5. «Фитнес»		
Подготовка к практическим занятиям	1. Базовые шаги, связки аэробики. 2. Шейпинг в современном мире и его отличительные особенности. 3. В какой части занятия используется стретчинг?	Знать пользу аэробных занятий и виды аэробики. Отличие оздоровительной аэробики от других ее видов. Использовать элементы шейпинга вовремя самостоятельных занятий в домашних условиях. Уметь применять различные виды стретчинга

2.4. Рекомендации для организации контактной работы в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация контактной работы в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

– приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

3. Требования к условиям реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип учебных аудиторий	Описание требований к оборудованию аудитории и техническим средствам обучения
Спортивный зал	Тренажеры, спортивное оборудование для игровых видов спорта, спортивное оборудование для бокса, борьбы и

	единоборств, спортивное оборудование и инвентарь для гимнастики и легкой атлетики, стол правосторонний для армрестлинга, деревянные корзины и полка для спортивного инвентаря, стойки и резиновые коврики для атлетической гимнастики, спортивные покрытия для занятий аэробикой, гимнастикой, фитнесом, легкой атлетикой, музыкальный центр
Учебная аудитория (для проведения учебных занятий семинарского типа ²)	Оборудование и технические средства обучения (проектор, экран, компьютер (ноутбук, неттоп и т.п.)) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде университета
Помещения для самостоятельной работы	Специализированная мебель; Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.2.1. Описание комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- Dr.Web Anti-virus;
- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- Система автоматизации библиотек «ИРБИС64»;
- Образовательная платформа «ЮРАЙТ», www.urait.ru;
- Telegram.

3.2.2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/467745>
2. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/477118>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/474341>
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

² Компьютерная техника устанавливается для проведения занятий семинарского типа по заявке преподавателя в информационно-технический отдел.

- е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476677> Код поля изменен
5. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/476623> Код поля изменен
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/475335> Код поля изменен
7. *Поливаев, А. Г.* Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475713> Код поля изменен
8. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/476188> Код поля изменен
9. *Чепиков, Е. М.* Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/475716> Код поля изменен
10. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/473530> Код поля изменен
11. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/474359> Код поля изменен
12. *Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/474233> Код поля изменен
13. *Письменский, И. А.* Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/473711> Код поля изменен
14. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/473058> Код поля изменен
15. *Стриханов, М. Н.* Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/473770> Код поля изменен

16. *Рубанович, В. Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/471347>
17. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/472622>
18. *Дворкин, Л. С.* Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/472588>
19. *Германов, Г. Н.* Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/472703>
20. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/472815>
21. *Лисицкая, Т. С.* Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/472599>
22. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/471620>
23. Лупырь В. Г., Соболева Н. А. Теоретический курс дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Сибирского Юридического университета: учебное пособие/В. Г Лупырь, Н.А. Соболева. – Омск: Сибирский юридический университет, 2021. – 264с.

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

Код поля изменен

3.2.3. Перечень используемых современных профессиональных баз данных и информационных справочных правовых систем

- Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
- Сообщество взаимопомощи учителей <http://pedsovet.su/>

4. Оценка результатов освоения дисциплины

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Организация текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости (в том числе рубежный контроль) обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и включает в себя: контроль посещаемости практических занятий; и определение уровня развития физических качеств. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор темы реферата по согласованию с преподавателем.

4.1.2. Организация текущего контроля в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация текущего контроля в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

– приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);

– заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.

4.2. Промежуточная аттестация обучающихся

4.2.1. Организация промежуточной аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета и обеспечивает оценивание результатов обучения в соответствии с компетенциями, установленными рабочей программой дисциплины, и включает в себя 7 контрольных тестов, позволяющих оценивать следующие физические качества: выносливость, скорость, сила, и гибкость. Оценивание результатов обучения по дисциплине (уровня сформированности компетенций) проводится на основе следующих критериев:

Оценка	Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций по дисциплине	Критерии оценивания
Зачтено	УК-7	ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности. ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности. ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета. ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Определяется в соответствии с таблицей «Контрольные тесты» для студентов мужского и женского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7. Проведение разработанного комплекса в основной части в ходе практического занятия. Выполнение тестов соответствует требованиям ВФСК ГТО.

		<p>ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.</p> <p>ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств.</p> <p>ИУК-7.9. Владеет техникой выполнения контрольных тестов.</p> <p>ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Выполняет физические упражнения в индивидуальном порядке</p>
Незначено	УК-7	<p>ИУК-7.1. Знает возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Знает средства, обеспечивающие взаимосвязь физической и умственной деятельности человека в процессе функциональной активности.</p> <p>ИУК-7.3. Знает причины понижения работоспособности в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.4. Знает содержание контрольных нормативов и требования к сдаче зачета.</p> <p>ИУК-7.5. Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта, направленные на развитие и поддержание общего уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>ИУК-7.6. Умеет самостоятельно определять уровень физической подготовленности.</p> <p>ИУК-7.7. Умеет составлять комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств.</p> <p>ИУК-7.8. Владеет основами развития физических качеств.</p> <p>ИУК-7.9. Владеет техникой</p>	<p>Не соответствует требованиям при выполнении контрольных тестов.</p> <p>Комплекс физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств не разработан.</p> <p>Допускает ошибки в технике выполнения контрольных тестов.</p> <p>Не обладает способностью самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями</p>

		выполнения контрольных тестов. ИУК-7.10. Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	
--	--	---	--

4.2.2. Вопросы к зачету

Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине не предусмотрены.
Оценивание результатов осуществляется на основе типовых заданий, приведенных в пункте 4.2.3.

4.2.3. Типовые задания к зачету

Контрольные тесты для студентов мужского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Подтягивание на перекладине	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100 м	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
10	20	75	12,8 и менее	11.30 и менее	255 и более	15	26,0 и менее
9	17	72	13,0	11.45	253	14	26,3
8	15	70	13,2	12.00	250	13	27,0
7	-	66	13,5	12.15	245	12	27,4
6	12	60	13,8	12.35	240	11	27,8
5	2	56	13,9	12.55	235	10	28,0
4	9	50	14,0	13.10	230	9	28,5
3	-	43	14,2	13.40	225	8	29,0
2	6	37	14,4	13.52	220	7	29,5
1	5	30	14,6	14.00	215	6	30,0
0	Менее 5	Менее 30	Более 14,6	Более 14.00	Менее 215	5	Более 30,0

Контрольные тесты для студентов женского пола, направленных на проверку процесса формирования УК-7

Баллы	Наименование контрольных тестов						
	Контрольный тест № 1 Отжимание от скамейки	Контрольный тест № 2 Поднимание и опускание туловища 2 мин.	Контрольный тест № 3 Бег 100м.	Контрольный тест № 4 Бег 3000 м	Контрольный тест № 5 Прыжок в длину с места	Контрольный тест № 6 Наклон вперед (на гибкость)	Контрольный тест № 7 Челночный бег (10X10 м)
	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек	см.	см.	сек.
10	30	65	13,9 и менее	09.55 и менее	200 и более	18	Менее 31,0
9	27	62	14,5	10.05	195	17	31,0
8	25	60	15,5	10.15	190	16	31,3
7	23	55	15,8	10.30	185	15	32,0
6	20	50	16,0	10.50	180	14	32,5
5	18	45	16,5	11.05	175	13	33,0
4	15	40	17,0	11.15	170	12	33,5
3	11	32	17,7	11.40	162	10	34,0
2	9	27	18,1	12.00	156	9	34,5
1	5	20	18,7	12.15	150	8	35,0
0	Менее 5	Менее 20	Более 18,7	Более 12,15	Менее 150	7	Более 35,0

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Баллы	Наименование задания		
	Участие в судействе соревнований	Подготовка реферата	Ответы на вопросы
	Участие в судействе одного соревнования 5 баллов	40	10

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для получения зачета необходимо принять участие в организации судейства соревнований, проводимых в университете (дартс, настольный теннис, волейбол, армрестлинг, подвижные игры и. т. д.). Во время зачета проводится защита реферата с дополнительными вопросами.

Примерные темы рефератов

1. Возникновение комплекса ГТО.
2. Программа комплекса ГТО.
3. Комплекс ГТО в современной России.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы обучения движениям.
7. Развитие силы.
8. Развитие выносливости.
9. Развитие быстроты.
10. Развитие ловкости.
11. Развитие гибкости.
12. Омичи на международной арене.
13. Олимпийцы в годы Великой Отечественной войны.
14. Значение физических упражнений для здоровья человека.
15. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4.2.4. Организация промежуточной аттестация обучающихся в ЭИОС

Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не предусмотрена.

Для обучающихся организация промежуточной аттестации в ЭИОС университета возможна в следующих случаях:

- приказ ректора университета об обучении исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций);
- заявление обучающегося с приложением документов, подтверждающих наличие у него уважительной причины личного отсутствия на учебных занятиях.