


Частное образовательное учреждение высшего образования
«Институт социальных и гуманитарных знаний»


ЧОУ ВО «ИСГЗ»

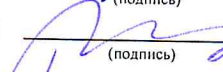
Утверждаю
Первый проректор Димитриева Н.Т.

Рекомендовано УМС _____  _____ председатель Романчук Е.С.

Одобрено решением кафедры Философии и гуманитарных дисциплин
Протокол № 9 от «26» 05 2017г.

Зав. кафедрой  / Хабибрахманова О.А. / к.п.н., доцент
(подпись) (ФИО) (научное звание, должность)

Разработчик  / Серазетдинов Р.Х. / ст. преподаватель
(подпись) (ФИО) (научное звание, должность)

Декан  / Журавлева Т.Б. / к.п.н., доцент
(подпись) (ФИО) (научное звание, должность)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ

**Элективные курсы по
физической культуре и спорту:
Баскетбол. Волейбол. Легкая атлетика**

Общий объем дисциплины по учебному плану 328 (часов)

по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

профиль: бухгалтерский учет, анализ и аудит; финансы и кредит

ФГОС ВО утвержден приказом МО и Н РФ от «12» ноября 2015г. №1327

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр
Нормативный срок освоения программы – 4 года
Форма обучения - очная, заочная

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – сформировать у студентов физическую культуру личности, способную использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи курса:

- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности;
- познакомить студентов с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам базовой части. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплин: «Физическая культура и спорт». Знания, полученные студентами при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», могут быть применены ими в профессиональной и социальной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физической подготовленности, функциональные состояния (утомление, монотонию и др.).

Уметь: планировать и методически правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений; организовывать и проводить групповые занятия, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий.

Владеть: средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья; средствами профилактики заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м. с низкого старта, сек.	14.2	17.2
	Прыжки через скакалку, мин. сек.	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	–
	Подтягивание туловища из виса лёжа, кол-во раз	–	16
	Прыжок в длину с места, см.	200	175
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000м., мин. сек.	9.30	–
	Бег на 1000м., мин. сек.	–	4.30

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах Российской Федерации;
- организации и проведения активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) :

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть навыками
1	2	3	4	5	6
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	основные средства и методы физического воспитания; - организацию самостоятельных занятий связанных с физкультурно-спортивной деятельностью; - основы контроля и самоконтроля за состоянием своего организма при занятиях физической культурой и спортом; - проблемы психологической совместимости занимающихся физической культурой, спортом;	- рационально использовать средства и методы физического воспитания для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; - организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной деятельностью; - применять простейшие формы контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физической культурой и спортом	- использования профессионально-прикладной физической подготовкой; - контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью

4. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ. часов, в т.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) выделено 328 акад. часов., форма контроля – зачет

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
			I	II	III	IV	V	VI
			часов	часов	часов	часов	часов	часов
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		328	-					
Лекции		4	-	-	4	-	-	-
Практические занятия		324	-	-	68	90	94	72
Вид промежуточной аттестации	зачет (3).				3	3	3	3
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328						

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ. часов, в т.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия) выделено 2 акад. часа., форма контроля – зачет

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
			I	II	III	IV	V	VI
			часов	часов	часов	часов	часов	часов
1		2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		2	2	-	-	-	-	-
Лекции		2	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента		322	322	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (3).	4	4	-	-	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	328	328	-	-	-	-	-

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	I семестр (заочная форма обучения)	Лекция Организация и методика проведения учебных занятий (УЗ) со студентами	<p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. История кафедры физического воспитания и ее преподавательский состав. Знакомство со спортивными достижениями вуза. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль.</p> <p>Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами. Профилактика травматизма.</p>
2.		<p><u>Практические занятия</u></p> <p>1 Спортивные игры: Волейбол</p>	<p>Нижняя и верхняя подача мяча. Нижняя боковая подача. Верхние и нижние передачи мяча. Расширение объёма двигательных навыков. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.</p>
		Баскетбол	<p>Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры.</p> <p>Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.</p>
	2. Легкая атлетика	<p>Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки.</p> <p>Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции.</p> <p>Прыжки в длину: с места, в длину с разбега.</p>	

			Техника метания мяча. Метание мяча на дальность с места из-за головы. Метание мяча с разбега.
		3. Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений, направленные на развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Различные виды спорта: баскетбол, волейбол. Эстафеты с элементами спортивных игр. Кроссовая подготовка.
3.		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
4.	III семестр (очная форма обучения)	<u>Практические занятия</u> 1. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тест Купера. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание малого мяча и гранаты. Техника прыжков в длину и в высоту. Толкание ядра с места, со скачка. Развитие физических качеств: прыгучести, ловкости посредством специальных прыжковых и беговых упражнений.
		2. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Техника нападения и защиты. Расширение объема двигательных навыков. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в

			стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		3. Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.
5.		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
6.	IV семестр (очная форма обучения)	<u>Практические занятия</u> 1. Спортивные игры: Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча ранее изученными способами. Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Приём и передача мяча. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Передачи мяча двумя руками сверху. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		2. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину и в высоту. Подготовка к зачёту.
		3. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), Прикладные упражнения. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) – комплексы физических упражнений. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.
7.		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.

8.	V семестр (очная форма обучения)	<u>Практические занятия</u> 1. Спортивные игры: Волейбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника нападения и защиты. Расширение объёма двигательных навыков. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		Баскетбол	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		2. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков.
		3. Общая физическая подготовка	Расширение объёма двигательных навыков. Воспитание физических качеств.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
9.	VI семестр (очная форма обучения)		
		<u>Практические занятия</u> 1. Спортивные игры: Волейбол Баскетбол	Ловкость: как физическое качество. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости. Быстрота: как физическое качество. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.
		2. Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков.
		3. Общая физическая подготовка	Теоретическое обоснование выносливости. Средства и методы воспитания выносливости. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега. Методика контроля уровня развития выносливости. Сила как физическое качество. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы. Гибкость: как физическое качество. Средства и методы развития

			гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости.
		12. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.	Сущность и формы (виды) производственной гимнастики. Методика проведения производственной гимнастики. Методика составления и проведения комплексов упражнений: физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – по теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы. Итоговый контроль – <i>дифференцированный зачет</i> (выставляется с учётом всех разделов учебной дисциплины «Физическая культура»).

6. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	КЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	I курс (ЗФО)	Лекция: вводное занятие	2	-	-	-	2	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14, 16-17
2.		Практические занятия	-	-	-	322	322	
3.		Контрольный раздел	-	-	4	-	4	
							328	
4.	II курс, III семестр (ОФО)	Лекция: вводное занятие	4	-	-	-	4	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14, 16-17
11.		Практические занятия	-	68	-	-	68	
12.		Зачет	+	-	-	-	+	

14.	II курс, IV семестр	Практические занятия	-	90	-	-	90	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14
15.		Зачет	+	-	-	-	+	
16.	III курс, V семестр	Практические занятия	-	94	-	-	94	Контрольные упражнения (тесты): 2-3, 8-9, 13-14, 16-17
		Зачет	+	-	-	-	+	
17.	III курс, VI семестр	Практические занятия	-	72	-	-	72	Контрольные упражнения, методико-практические задания (зачёт) 4, 8, 14-15
		Зачет	+	-	-	-	+	
ИТОГО:			328					

7.Фонд оценочных средств

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля и аттестации (ВК, ТАт, ПрАт)*	Наименование раздела учебной дисциплины	Оценочные средства		
				Форма	Количество вопросов в задании	Количество независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	I семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практические занятия	Контрольные задания. (упражнения-тесты)	1	2
2.	III семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практические занятия	Контрольные задания. Упражнения-тесты	1	2
3.	IV семестр	ВК, ТАт, ПрАт	Практические занятия	Контрольные задания (упражнения-тесты)	1	2

4.	Всеместр	ВК, ТАт, ПрАт	Практические занятия	Контрольные задания (упражнения-тесты)	1	2
5.	Всеместр	ТАт, ПрАт	Практические занятия	Контрольные задания. Диф.зачет	1	25

Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов

Очки	Бег 100м.				Бег 2000м.		Бег 1000м.		Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища (кол-во раз)		Подтягивания на перекладине (кол-во раз)		Гибкость Наклон туловища (см.)		Гибкость Наклон туловища (см.)	
	(ж.)		(м.)		(м.)		(ж.)		(ж.)		(м.)		(ж.)		(м.)		(ж.)		(м.)	
1	18.7	18.5	14.8	14.6	9.00	8.55	5.55	5.50	126	130	170	180	18	21	1	3	-8	-7	-9	-8
2	18.5	18.3	14.7	14.5	8.50	8.45	5.45	5.40	129	135	175	185	19	22	2	4	-6	-5	-8	-7
3	18.3	18.1	14.6	14.4	8.40	8.35	5.35	5.30	132	140	180	190	20	23	3	5	-4	-3	-7	-6
4	18.1	18.0	14.5	14.3	8.35	8.30	5.25	5.20	135	145	185	200	21	24	4	6	-3	-2	-6	-5
5	18.0	17.8	14.4	14.2	8.30	8.25	5.15	5.10	140	150	190	205	22	26	5	7	-2	-1	-5	-4
6	17.8	17.6	14.3	14.1	8.25	8.20	5.05	5.00	145	155	200	210	25	29	6	8	-1	0	-4	-3
7	17.6	17.4	14.2	14.0	8.20	8.15	5.00	4.55	150	160	205	215	28	30	7	9	0	+1	-3	-2
8	17.4	17.2	14.1	13.9	8.15	8.10	4.55	4.50	155	165	210	220	31	35	8	10	+1	+2	-2	-1
9	17.2	17.0	14.0	13.8	8.10	8.05	4.50	4.45	160	170	215	225	34	38	9	11	+2	+3	-1	0
10	17.0	16.8	13.9	13.7	8.00	7.55	4.45	4.40	165	175	220	230	37	42	10	12	+3	+5	0	+1
11	16.8	16.6	13.8	13.6	7.55	7.50	4.40	4.35	170	180	225	235	40	45	11	13	+4	+7	+1	+2
12	16.6	16.5	13.7	13.5	7.50	7.45	4.35	4.30	175	185	230	240	43	48	12	14	+6	+9	+2	+4
13	16.5	16.4	13.6	13.4	7.45	7.40	4.30	4.25	180	190	235	245	46	51	13	15	+8	+11	+4	+6
14	16.4	16.2	13.5	13.2	7.40	7.35	4.25	4.20	185	195	240	250	49	54	14	16	+10	+13	+6	+8
15	16.3	16.1	13.4	13.1	7.35	7.30	4.20	4.15	190	200	245	255	52	56	15	17	+12	+15	+8	+10
16	16.2	16.0	13.2	13.0	7.30	7.25	4.15	4.10	195	205	250	260	55	59	16	18	+14	+17	+10	+12
17	16.1	15.9	13.1	12.9	7.25	7.20	4.10	4.05	200	210	255	265	58	61	17	19	+16	+19	+12	+13
18	16.0	15.8	13.0	12.8	7.20	7.15	4.05	4.02	205	215	260	270	61	64	18	20	+18	+21	+14	+15
19	15.9	15.7	12.9	12.7	7.10	7.05	4.02	4.00	210	220	265	275	64	67	19	21	+20	+23	+16	+17
20	15.8	15.6	12.8	12.6	7.00	6.55	4.00	3.55	215	225	270	280	67	70	20	22	+22	+25	+18	+19

Примечание:

Зачетная сумма многоборья – 38 очков; подготовительная группа - 28 очка.

Сумма для занятий по индивидуальному плану – 90 очков.

Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов

очки	Бег 100 м. (сек)				10-й прыжок (кол.-во метров)				Подтягива- ние в висе лежа(кол-во раз)		Поднимание ног к перекладине (кол- во раз)		Бег 2000 м.		Бег 3000м.	
	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)
1	18.7	18.5	14.8	14.6	13.5	14.5	17.5	18.5	1	3	1	1	12.40	12.20	14.40	14.20
2	18.5	18.3	14.7	14.5	14.0	15.0	18.0	19.0	2	4		2	12.30	12.10	14.30	14.10
3	18.3	18.1	14.6	14.4	14.5	15.5	18.5	19.5	3	5	2	3	12.20	12.00	14.20	14.00
4	18.1	18.0	14.5	14.3	15.0	16.0	19.0	20.0	4	6			12.10	11.50	14.10	13.50
5	18.0	17.8	14.4	14.2	15.5	16.5	19.5	20.5	5	7	3	4	12.00	11.40	14.00	13.40
6	17.8	17.6	14.3	14.1	16.0	17.0	20.0	21.0	6	8			11.50	11.30	13.50	13.30
7	17.6	17.4	14.2	14.0	16.5	17.5	20.5	21.5	7	9	4	5	11.40	11.20	13.40	13.20
8	17.4	17.2	14.1	13.9	17.0	18.0	21.0	22.0	8	10			11.30	11.10	13.30	13.10
9	17.2	17.0	14.0	13.8	17.5	18.5	21.5	22.5	9	11	5	6	11.20	11.00	13.20	13.00
10	17.0	16.8	13.9	13.7	18.0	19.0	22.0	23.0	10	12			11.10	10.50	13.10	12.50
11	16.8	16.6	13.8	13.6	18.5	19.5	22.5	23.5	11	13	6	7	11.00	10.40	13.00	12.40
12	16.6	16.5	13.7	13.5	19.0	20.0	23.0	24.0	12	14			10.50	10.30	12.50	12.30
13	16.5	16.4	13.6	13.4	19.5	20.5	23.5	24.5	13	15	7	8	10.40	10.20	12.40	12.20
14	16.4	16.2	13.5	13.2	20.0	21.0	24.0	25.0	14	16			10.30	10.10	12.30	12.10
15	16.3	16.1	13.4	13.1	20.5	21.5	24.5	25.5	15	17	8	9	10.20	10.00	12.20	12.00
16	16.2	16.0	13.2	13.0	21.0	22.0	25.0	26.0	16	18		10	10.10	9.50	12.10	11.50
17	16.1	15.9	13.1	12.9	21.5	22.5	25.5	26.5	17	19	9	11	10.00	9.40	12.00	11.40
18	16.0	15.8	13.0	12.8	22.0	23.0	26.0	27.0	18	20			9.50	9.30	11.50	11.30
19	15.9	15.7	12.9	12.7	22.5	23.5	26.5	27.5	19	21	10	12	9.40	9.20	11.40	11.20
20	15.8	15.6	12.8	12.6	23.0	24.0	27.0	28.0	20	22	12	14	9.30	9.10	11.30	11.10

Примечание:

Зачетная сумма многоборья – 32 очка; подготовительная группа - 23 очка.

Сумма для занятий по индивидуальному плану – 80 очков.

Нормативы (контрольные упражнения- тесты) по физической подготовленности студентов основного отделения

Наименование упражнений-тестов	Семестр	мужчины					женщины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Быстрота (скоростно-силовая подготовка)											
1.1. Бег 100 м (сек)	5	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
1.2. Прыжок в длину с места (см)	5	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
2. Сила и силовая выносливость											
2.1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5						60	50	40	30	20
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	5						49	34-48	17-33	6-16	1-5
2.5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	5	10	7	5	3	2					
2.6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.) (кол-во раз)	5						20	16	10	6	4
2.7. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз)	5	10	8	6	5	4					
2.6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)	5						8	6	5	4	3
3. Гибкость											
3.1. Наклон туловища (см.)	5	+10	+6	0	-5	<-5	+10	+6	0	-5	<-5
4. Скоростная выносливость											
Челнок 40 сек. (расстояние: 1 площадка = 18 метров)	5	10п.	9п. 9м.	9п.	8п.9м.	8п.	9п.	8п.9м.	8п.	7п.9м.	7п.
5. Общая выносливость											
5.1. Бег 3000м (мин., сек.)	5	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00					
5.2. Бег 2000м. (мин., сек.)	5						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

Примеры оценочных средств:

I семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.).
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	1. Наклон туловища (см.).
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).

III семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.).
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	2. Наклон туловища (см.).
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).
	<i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольное задание: 1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений и проведение утренней гигиенической гимнастики.

IV семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра баскетбол:
	1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость.
	2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практические занятия	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i>
	1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) –мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).

V семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.)
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра баскетбол: Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
	Спортивная игра волейбол:

	Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Контрольный раздел	<p><i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Наклон туловища (см.). 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины. 8. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 9. Челночный бег 40сек. <p><i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольные задания: 1. Составить краткий план-конспект самостоятельного тренировочного занятия (на примере любого вида спорта или занятия по ОФП).</p>

VI семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	<p>Спортивная игра баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость. 2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.

	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения
(мужчины и женщины)**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000м., женщины – 2000м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения со скакалкой.
10. Упражнения на гибкость.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий, предоставляют на кафедру рефераты.

Зачетные требования для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

1. Студент, освобожденный решением ВКК от учебных занятий, обязан предъявить справку на кафедру не позднее 15 октября (в I, III, V семестре) и получить у преподавателя физической культуры тему реферата.
2. Реферат должен быть подготовлен и сдан на проверку ответственному преподавателю.
3. В течение семестра студент может получить консультацию по теме реферата.
4. Защита реферата происходит на кафедре с выставлением зачета.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы можно до 15-20 марта (во II и IV семестре).
6. Реферат во II и IV семестре сдается на кафедру за две недели до окончания семестра.
7. Защита реферата с 15 по 25 мая на кафедре с выставлением зачета.
8. В VI семестре все временно освобожденные от практических занятий студенты посещают теоретические занятия (лекции) и методико-практические занятия и на основании полученных знаний допускаются к дифференцированному зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Тематика рефератов

I семестр

Описательно-аналитическое эссе. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Примечание: Если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.

III семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Особенности функционирования ЦНС.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.
21. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
22. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
23. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
24. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
25. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
26. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
27. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
28. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
29. Физическая культура в научной организации труда.

IV семестр

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.

6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

V семестр

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.

19. Характеристика общения в спорте.
20. Психологический такт. Спортивная этика.
21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
23. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Референтные группы.
24. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
25. Болельщики как социально-психологическое явление.

VI семестр

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
7. Основные формы занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
13. Возможные формы организации тренировки в вузе.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
18. Физическая культура в быту.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
21. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
22. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
23. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
24. Формы активного проведения досуга.
25. Соревнования спортивных семей.
26. Основы физического воспитания молодой семьи.
27. Праздники здоровья.

Объём реферата – 12-15 машинописных страниц.

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Дополнительная литература

1. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастрюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>
2. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие\ И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 244с. (Г)
3. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие\ Под ред. Кузина В.В.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 496с. (Г)

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

1. Garant.ru – информационно-правовой портал
2. Программное обеспечение общего назначения для работы с документами и презентациями (Microsoft Windows, Microsoft Office)

11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

№ п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
2.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4.	Комитет физической культуры и спорта г. Казани	http://www.kzn.ru/page164.htm
5.	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6.	Лига студентов РТ	http://liga.tatarstan.ru/
7.	МФСО «Буревестник» РТ	http://burevestnik.tatarstan.ru/
8.	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru

12. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления

образовательного процесса по дисциплине:

- Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащена мультимедийным и звукоусиливающим оборудованием
- Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащена переносным мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор, экран)
- Аудитория для самостоятельной работы студентов
- Читальный зал
- спортивный инвентарь: баскетбольные мячи – 2 шт., волейбольные мячи – 3 шт., футбольные мячи – 2 шт., скакалки – 4 шт.

–

13. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по освоению дисциплины размещены на официальном сайте ИСГЗ isgz.ru и доступны по ссылке через раздел Сведения об образовательном учреждении (подпункт Образование, Документы, регламентирующие образовательный процесс): <http://isgz.ru/sveden/education/#doc>

Студенты перед посещением занятий по дисциплине обязаны пройти медицинский осмотр, чтобы определиться в какой медицинской группе они будут заниматься: к основной (где нет отклонения у него в здоровье), специальной (есть отклонения незначительные) или ЛФК (имеются серьезные заболевания, которые требуют строго дозированной и осторожного и индивидуального подхода при физических нагрузках).

Студент обязан посещать все занятия по физической культуре для получения зачета и сдать предусмотренные контрольные нормативы как по физической подготовленности, так и по освоению техники двигательных действий.

Студенты, пропускающие занятия по болезням обязаны предоставить справки об их освобождении от занятий. По усмотрению преподавателя, такие студенты могут быть привлечены к написанию реферата.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует руководствоваться Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧОУ ВО «ИСГЗ»