

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИНПО
А.Г.Ширин
(подпись)
«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективный курс)

по направлению подготовки: 010000, 040000, 070000, 080000, 090000, 110000, 130000, 290000, 330000, 340000, 350000, 360000, 420000, 440000, 510000

Квалификация выпускника бакалавр

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела обеспечения
деятельности ИНПО

О.А. Колмакова

«30» 08 2019 г.

Разработал:

Доцент кафедры физической культуры

М.С.Цветков
«27» 08 2019 г.

Старший преподаватель кафедры
физической культуры

О.Н. Кирсанова
«27» 08 2019 г.

Принято на заседании кафедры

Протокол № 1 от «27» 08 2019 г.

Заведующий кафедрой

Е.Г. Чистякова
«27» 08 2019 г.

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс): формирование универсальной компетенции бакалавра – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. сформировать у обучающихся понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
3. изучить биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
4. овладеть методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, навыками контроля и оценки физического развития и уровня физической подготовленности;
5. сориентировать обучающихся на приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
6. создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс) относится к обязательной части основных профессиональных образовательных программ направлений подготовки: 01.03.02, 04.05.01, 07.03.01, 07.03.03, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 29.03.04, 33.05.01, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 41.03.02, 42.03.01, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 51.03.01.

Физическая культура и спорт (элективные курсы) представлены в виде ряда физкультурно-спортивных направлений. Обучающийся выбирает из предложенных направлений, тот вид двигательной активности, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учётом материально-технической базы. Обучающийся имеет право поменять физкультурно-спортивное направление, но не чаще чем один раз в год.

3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Входной уровень знаний, умений, опыта деятельности, требуемых для формирования компетенции, определяется федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования. Уровни освоения компетенций: пороговый (для программ бакалавриата). Перечень компетенций, которые формируются в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс):

универсальные компетенции:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты освоения учебной дисциплины представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Результаты освоения учебной дисциплины (индикаторы достижения компетенций)		
	УК-7.1 Знать средства, методы и формы физической подготовки, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность.	УК-7.2 Уметь планировать социальную и профессиональную деятельность с учётом сочетания физической и умственной нагрузки	УК-7.3 Владеть навыками поддержки должного уровня физической подготовки, необходимыми для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
(УК-7) - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			

4 Структура и содержание учебной дисциплины

4.1 Трудоёмкость учебной дисциплины

4.1.1 Трудоёмкость учебной дисциплины для очной формы обучения представлена в таблицах 2-3, для заочной формы обучения – в таблице 4, для очно-заочной формы обучения – в таблице 5.

Таблица 2 - Трудоёмкость учебной дисциплины для очной формы обучения по направлениям подготовки: 01.03.02, 04.05.01, 07.03.01, 07.03.03, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 29.03.04, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 51.03.01.

Части учебной дисциплины	Всего	Распределение по семестрам				
		1	2	3	4	5
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)						
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)	180	36	36	36	36	36
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)						
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	150	30	30	30	30	30
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)		зач	зач	зач	зач	зач

Таблица 3 - Трудоёмкость учебной дисциплины для очной формы обучения по направлению подготовки: 33.05.01

Части учебной дисциплины	Всего	Распределение по семестрам				
		1	2	3	4	5
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)						
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)	180	36	36	36	36	36
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)						
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	150	30	30	30	30	30
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)		зач	зач	нет	зач	зач

Таблица 4 - Трудоёмкость учебной дисциплины для заочной формы обучения по направлениям подготовки: 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 13.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 42.03.01, 44.03.01, 44.03.03, 51.03.01.

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		6 семестр
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)		
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)		
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>		
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	330	330
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)	зачет	зачет

Таблица 5 - Трудоёмкость учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения по направлению подготовки: 34.03.01

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		3 семестр
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)		
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)		
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>		
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	330	330
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)	зачет	зачет

4.2 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Направление 1. Спортивные игры

(секции - Баскетбол, Волейбол, Футбол, Настольный теннис, Спортигры Микс)

Раздел № 1 Теоретическая подготовка в избранном виде двигательной активности

- 1.1 Основные понятия и термины в спортивных играх. История развития
- 1.2 Средства и методы подготовки в спортивных играх
- 1.3 Основы обучения техническим действиям
- 1.4 Основы обучения тактическим действиям
- 1.5 Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки
- 1.6 Игровая и соревновательная деятельность в спортивных играх-
- 1.7 Официальные правила соревнований

Раздел № 2 Техническая и тактическая подготовка в избранном виде двигательной активности

- 2.1 Техника игры в нападении
- 2.1 Техника игры в защите
- 2.2 Тактика нападения
- 2.3 Тактика защиты

Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности

- 3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий
- 3.2 Воспитание координационных способностей
- 3.3 Воспитание силовых способностей

3.4 Развитие выносливости

3.5 Воспитание гибкости и умение расслабляться

Раздел № 4 Физкультурно - спортивное совершенствование

4.1 Совершенствование техники и тактики ранее изученных приёмов

4.2 Участие в соревнованиях по спортивным играм

4.3 Инструкторская практика. Судейство

Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности

Направление 2. Фитнес

(секции - Универсальная йога, Фитнес. Функциональная подготовка, Стретчинг, Спец. мед. группа)

Раздел № 1 Теоретическая подготовка в избранном виде двигательной активности

1.1 Терминология. Сущность и принципы, разновидности.

1.2 Основные методические рекомендации при занятиях.

1.3 Особенности техники выполнения упражнений

1.4 Классификация упражнений по основным группам мышц

Раздел № 2 Техническая подготовка в избранном виде двигательной активности

2.1 Мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; точность, пластичность, базовые шаги

2.2 Техника выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих

2.3 Плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; правильное дыхание, базовые связки

Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности

3.1 Развитие гибкости и подвижности суставов

3.2 Развитие выносливости

3.3 Развитие координации

3.4 Развитие физических качеств с помощью интервальной, функциональной, аэробной, силовой, круговой тренировок.

Раздел № 4 Физкультурно - спортивное совершенствование

4.1 Совершенствование компетенции по применению оздоровительных программ:

- совершенствование физических качеств,

- восстановление и укрепление здоровья,

- контроль веса.

4.2 Овладение умением составлять и апробировать программы физического совершенствования для развития разных мышечных групп

4.3 Овладение инструкторской практикой проведения занятий с использованием комплексов упражнений разной направленности

Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности

Направление 3. Атлетическая гимнастика

(секции - Кросслифтинг, Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Раздел № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности

1.1 Основные принципы и закономерности силовой подготовки.

1.2 Техника безопасности при выполнении силовых упражнений

1.3 Особенности выполнения силовых упражнений с весом внешних предметов

1.4 Особенности выполнения силовых упражнений на тренажерных устройствах

1.5 Особенности составления программы тренировочного занятия по силовой подготовке

1.6 Особенности составления программы микроцикла силовой тренировки

1.7 Особенности составления индивидуальной системы силовой подготовки

Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности

2.1 Техника силовых упражнений с весом собственного тела

2.2 Техника силовых упражнений с внешними отягощениями

2.3 Техника силовых упражнений на тренажерных устройствах

Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности

3.1 Развитие собственно силовых способностей

3.2 Направленное воздействие на гипертрофию мышц

3.3 Развитие силовой выносливости

3.4 Развитие гибкости в процессе силовой подготовки

3.5 Развитие координации

Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование

4.1 Коррекция осанки в процессе силовой подготовки

4.2 Совершенствование мышечной системы

4.3 Коррекция жирового компонента массы

Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности

Направление 4. Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Задания для студентов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.

Данные задания студент имеет право выполнять если у него имеется действующее удостоверение инвалида или справка медицинского учреждения (где написано, что студент в связи с заболеванием освобождается от практических занятий по физической культуре на данный, конкретный учебный год или семестр учебного года)

1 семестр:

Студент проходит онлайн обучение курса “Антидопинг” на сайте РУСАДА. Подтверждением прохождения данного курса является сертификат РУСАДА.
<https://rusada.ru/education/online-training/>

2 семестр:

Студент выполняет письменную работу (реферат)

ТЕМА РАБОТЫ: Лечебная физическая культура при (пишется название заболевания, по которому освобождён студент от практических занятий по ФК)

3 семестр:

Студент может выполнять письменную тематическую контрольную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных.

1. История и развитие физической культуры Древнего мира.
2. Древнегреческие олимпийские игры: причины возникновения и история развития.
3. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
4. Первые современные Олимпийские игры.
5. Пьер де Кубертен и его деятельность в Олимпийском движении.
6. Учение П. Ф. Лесгафта о физическом воспитании и его деятельность в научной системе физического воспитания.
7. Первое выступление русских спортсменов на Олимпийских играх.
8. Олимпийские игры современности.
9. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
10. Выдающиеся спортсмены Новгородчины.
11. Влияние научно – технической революции на развитие физической культуры и спорта.

12. Возникновение, развитие и возрождение комплекса ГТО.
13. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 году
14. Зимние Олимпийские игры в Сочи.

4 семестр:

Студент может выполнять письменную тематическую контрольную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных.

1. Спортивная работоспособность и факторы её определения.
2. Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезней.
3. Медико – биологические средства восстановления.
4. Причины спортивного травматизма.
5. Понятие о ЛФК. Физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений.
6. ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы (по выбору).
7. ЛФК при заболеваниях органов дыхания (по выбору).
8. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения (по выбору).
9. ЛФК при заболеваниях опорно - двигательного аппарата (по выбору).
10. ЛФК при заболеваниях суставов (по выбору).
11. ЛФК при ожогах и обморожениях (по выбору).
12. ЛФК при сколиозах (по выбору).
13. Классификация физических упражнений ЛФК. Их ценность и направленность.
14. Тестирование в спортивной медицине.
15. Массаж и его физиологическое воздействие.
16. Приемы массажа и техника их выполнения
17. Виды спортивного массажа. Цели и назначение.
18. Массаж при травмах и заболеваниях.
19. Самомассаж. Техника проведения, гигиенические требования и противопоказания.

5 семестр

Студент может писать работу на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных.

1. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
2. Понятие о здоровье и болезни.
3. Критерии здорового образа жизни студента.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. Контроль за весом тела.
6. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка).
7. Гигиеническое значение физической культуры и спорта.
8. Гигиена закаливания.
9. Гигиена питания.
10. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
11. Гигиена спортивных сооружений.
12. Гигиенические средства восстановления.
13. Нетрадиционные методы закаливания.
14. Основы здорового образа жизни студента.
15. Профилактика профессиональных заболеваний специалистов посредством физической культуры и спорта (по специальности студента).

16. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры нашего общества.
17. Физические качества человека и их общественная значимость.
18. Средства и методы воспитания силы.
19. Средства и методы воспитания быстроты
20. Средства и методы воспитания выносливости.
21. Средства и методы воспитания ловкости.
22. Средства и методы воспитания гибкости.
23. Средства и методы воспитания координации движений.
24. Средства и методы физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, общепедагогические методы, игровой метод, метод регламентированного упражнения и тд.).
25. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, постепенности наращивания нагрузки, возрастной адекватности).
26. Физическая культура в режиме трудового дня студентов ВУЗа.
27. Назначение и задачи профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП).
28. Режим труда и отдыха в процессе жизни и учебы студента ВУЗа.
29. Воспитание личностных качеств: специальная, психическая и интеллектуальная подготовка.
30. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
31. Критерии здорового образа жизни человека.
32. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
33. Мотив, как фактор в формировании здорового образа жизни (мотивация на крепкое здоровье и красивую фигуру, мотивация ФК, как элемент активного отдыха, материальная заинтересованность).
34. Деятельность средств массовой информации по пропаганде ценностей физической культуры и спорта.
35. Правовое обеспечение физической культуры и спорта.

4.3 Трудоёмкость разделов учебной дисциплины и контактной работы

Таблица 6 – Трудоёмкость разделов учебной дисциплины

№	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Контактная работа (в АЧ)				Внеауд. СРС (в АЧ)	Формы текущего контроля
		Аудиторная			В т.ч СРС		
		ЛЕК	ПЗ	ЛР			
1	Раздел № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности		24			10	Тестирование
2	Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		40			20	Оценка техники движений
3	Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		66			60	Тестирование
4	Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		34			60	Тестирование
5	Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности		16				Контрольные нормативы
	ИТОГО		180			150	зачет

4.4 Лабораторные работы и курсовые работы/курсовые проекты

4.4.1 Перечень тем лабораторных работ:

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.4.2 Примерные темы курсовых работ/курсовых проектов:

Курсовые работы/курсовые проекты не предусмотрены учебным планом.

5 Методические рекомендации по организации освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Спортивные игры

Таблица 7 – Методические рекомендации по организации практических занятий

Части учебной дисциплины	Всего	Семестр				
		1	2	3	4	5
Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)						
Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)						
Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	150	30	30	30	30	30
Элективный курс: - лекции						
- практические занятия	180	36	36	36	36	36
Раздел № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности		4	4	4	4	4
1.1 Основные понятия и термины в спортивных играх. История развития		1				
1.2 Средства и методы подготовки в спортивных играх		1				
1.3 Основы обучения техническим действиям		2	2	1	1	
1.4 Основы обучения тактическим действиям			1	1	1	
1.5 Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки						2
1.6 Игровая и соревновательная деятельность				1	2	2
1.7 Официальные правила соревнований			1	1		
Раздел № 2 Техника и тактика в избранном виде двигательной активности		10	10	10	8	8
2.1 Техника игры в нападении		4	3	3	2	2
2.2 Техника игры в защите		4	3	3	2	2
2.3 Тактика нападения		1	2	2	2	2
2.4 Тактика защиты		1	2	2	2	2
Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		10	12	10	12	10
3.1 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий		2	2	2	2	2
3.2 Воспитание координационных способностей		4	4	4	4	4
3.3 Воспитание силовых способностей			4	2	4	
3.4 Развитие выносливости		2	1	1	1	2
3.5 Воспитание гибкости и умение расслабляться		2	1	1	1	2
Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		8	6	8	8	10
4.1 Совершенствование техники и тактики ранее изученных приёмов		4	2	4	2	2
4.2 Участие в соревнованиях		2	2	2	3	4
4.3 Инструкторская практика. Судейство		2	2	2	3	4
Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности		4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачёт) (АЧ)		зач	зач	зач	зач	зач

Фитнес

Таблица 8 – Методические рекомендации по организации практических занятий

Части учебной дисциплины	Всего	Семестр				
		1	2	3	4	5
Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)						
Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)						
Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	150	30	30	30	30	30
Элективный курс: - лекции						
- практические занятия	180	36	36	36	36	36
Раздел № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности		4	4	4	4	4
1.1 Терминология. Сущность и принципы, разновидности.		2	1			
1.2 Основные методические рекомендации при занятиях.		2	1			
1.3 Особенности техники выполнения упражнений			1	2	2	2
1.4 Классификация упражнений по основным группам мышц			1	2	2	2
Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		8	8	8	8	8
2.1 Мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; точность, пластичность, базовые шаги		4	2	2	2	2
2.2 Особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих		2	4	4	4	4
2.3 Плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; правильное дыхание, базовые связки		2	2	2	2	2
Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		14	14	12	12	12
3.1 Развитие гибкости и подвижности суставов		4	2	2	2	2
3.2 Развитие выносливости		4	2	2	2	2
3.3 Развитие координации		2	2	2	2	2
3.4 Развитие физических качеств с помощью интервальной, функциональной, аэробной, силовой, круговой тренировок		4	8	6	6	6
Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		6	6	8	8	8
4.1 Совершенствование компетенции по применению оздоровительных программ: - совершенствование физических качеств, - восстановление и укрепление здоровья, - контроль веса.		2	2	2	2	2
4.2 Овладение умением составлять и апробировать программы физического совершенствования для развития разных мышечных групп		2	2	2	2	2
4.3 Овладение инструкторской практикой проведения занятий с использованием комплексов упражнений разной направленности		2	2	4	4	4
Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности		4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачёт) (АЧ)		зач	зач	зач	зач	зач

Атлетическая гимнастика

Таблица 9 – Методические рекомендации по организации практических занятий

Части учебной дисциплины	Всего	Семестр				
		1	2	3	4	5
Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)						
Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)						
Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	150	30	30	30	30	30
Элективный курс: - лекции						
- практические занятия	180	36	36	36	36	36

Раздел № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности		4	4	4	4	4
1.1 Основные принципы и закономерности силовой подготовки.		1				
2.1 Техника безопасности при выполнении силовых упражнений		1				
3.1 Особенности выполнения силовых упражнений с весом внешних предметов		2				
4.1 Особенности выполнения силовых упражнений на тренажёрных устройствах			4	2	1	
5.1 Особенности составления программы тренировочного занятия по силовой подготовке				2	1	
6.1 Особенности составления программы микроцикла силовой тренировки					2	2
7.1 Особенности составления индивидуальной системы силовой подготовки						2
Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		10	8	10	8	10
2.1 Техника силовых упражнений с весом собственного тела		4	2	2	2	2
2.2 Техника силовых упражнений с внешними отягощениями		4	4	4	4	4
2.3 Техника силовых упражнений на тренажёрных устройствах		2	4	4	2	4
Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		10	12	10	12	10
3.1 Развитие собственно силовых способностей		2	2	2	2	2
3.2 Направленное воздействие на гипертрофию мышц		4	4	4	4	4
3.3 Развитие силовой выносливости			4	2	4	2
3.4 Развитие гибкости в процессе силовой подготовки		2	1	1	1	1
3.5 Развитие координации		2	1	1	1	1
Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		8	8	8	8	8
4.1 Коррекция осанки в процессе силовой подготовки		4	4	2	2	2
4.2 Совершенствование мышечной системы		2	2	4	4	4
4.3 Коррекция жирового компонента массы		2	2	2	2	2
Раздел № 5 Тестирование двигательной подготовленности		4	4	4	4	4
Промежуточная аттестация (зачёт) (АЧ)		зач	зач	зач	зач	зач

Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Занятия базируются на применении разнообразных средств физкультурно-спортивной двигательной подготовленности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Для допуска к практическим занятиям обучающиеся обязаны предъявить медицинское заключение, где указана принадлежность к функциональной группе здоровья.

В начале года обучающие выбирают (записываются онлайн-сайт НовГУ) для посещения секционных занятий базового или продвинутого уровня, функционирующих в НовГУ. При выборе секции по избранному направлению (1-4) обучающийся должен учитывать состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

Обучающиеся, имеющие освобождение от практических занятий, подтверждённое решением медицинской комиссии, зачисляются в отдельную группу «Освобождённые от практических занятий (ОВЗ)».

Перевод обучающихся из одной секции в другую, осуществляется по желанию только после успешного окончания семестра, или после согласования с преподавателем (при наличии

свободных мест). Перевод обучающихся в специальную медицинскую группу по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Рекомендации к проведению практических занятий

Тестирование 1 учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс) проводится по разделу № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности

Тестирование 2 учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс) проводится по разделу № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности

Тестирование 3 учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс) проводится по разделу № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование

Оценка техники движений - выполнение теста по избранному виду спорта № 1, 2 (см. ФОС);

Контрольные нормативы - выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, согласно ВФСК «ГТО» (Приложение А).

6 Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Фонд оценочных средств представлен в Приложении А.

7 Условия освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс) представлено в Приложении Б.

7.2 Материально-техническое обеспечение

Таблица 10 - Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

№	Требование к материально-техническому обеспечению	Наличие материально-технического оборудования и программного обеспечения
1.	<u>Спортивный комплекс/адрес</u> 1. ул. Большая С-Петербургская, 41 (единовременная пропускная способность – 10 кв.м на 1 обучающегося). – Игровой зал (2), 288 кв.м; – Тренажёрный зал, 160 кв.м; – Помещение (зал-коридор) для игры в настольный теннис, 170 кв.м. 2. ул. Державина, 6 – Игровой зал, 288 кв.м; – Тренажёрный зал, 60 кв.м. 3. Антоново – Большой игровой зал, 288 кв.м; – Тренажёрный зал, 60 кв.м; – Зал лечебной физической культуры, 160 кв.м; – Помещение (зал-коридор) для игры в настольный теннис.	Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки. Комплекс специальных тренажёров, соответствующих стандартам. Теннисные столы с сетками. Раздевалки для студентов и преподавателей. Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет Комплекс специальных тренажёров, соответствующих стандартам. Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет. Соответствующие стандартам оборудование и тренажёры для занятий ЛФК и спец.мед групп. Теннисные столы с сетками. Раздевалки для студентов и преподавателей

	4. ул. Красной Армии, 7 – Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв.м; – Тренажёрный зал, 150 кв.м.	Шведские стенки, скамейки, аудио-видеотехника. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет. Теннисные столы. Комплекс специальных тренажёров, соответствующих стандартам.
2.	Мультимедийное оборудование	Проектор, компьютер, экран, аудиокolonки.
3.	Программное обеспечение	Программа «POWER POINT», «WORD», «EXEL» и др. – применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео); - доступность учебных материалов в сети интернет (образовательные интернет-ресурсы ЭБС НОВГУ); - консультирование освобождённых студентов посредством сети Интернет (использование e-мэйл)
4.	Спортивный инвентарь	Спортивное оборудование (ворота, стойки, сетки), спортивный инвентарь мячи (волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, набивные), скакалки, палки, обручи, гантели.

Приложение А
(обязательное)
Фонд оценочных средств
учебной дисциплины «Физическая культура» элективный курс

1. Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств состоит из двух частей:

а) открытая часть - общая информация об оценочных средствах (название оценочных средств, проверяемые компетенции, баллы, количество вариантов заданий, методические рекомендации для применения оценочных средств и пр.), которая представлена в данном документе, а также те вопросы и задания, которые могут быть доступны для обучающегося;

б) закрытая часть - фонд вопросов и заданий, которая не может быть заранее доступна для обучающихся (вопросы к самостоятельной работе и пр.), которая хранится на кафедре.

2. Перечень оценочных средств текущего контроля и форм промежуточной аттестации

Таблица А.1 - Перечень оценочных средств

№	Оценочные средства для текущего контроля	Разделы (темы) учебной дисциплины	Проверяемые компетенции
	Тестирование 1	раздел № 1 Теоретические сведения в избранном виде двигательной активности	УК-7
	Тестирование 2	по раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности	
	Тестирование 3	раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование	
	Оценка техники движений	раздел № 2, выполнение теста по избранному виду спорта № 2 (Приложение А)	
	Контрольные нормативы	раздел № 5, выполнение контрольных нормативов по физической подготовке (Приложение А)	
Итого:			зачёт

3. Рекомендации к использованию оценочных средств

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (1-4 семестр) к разделу № 3, 5
по физической подготовке для обучающихся **1- 2 курса** основной медицинской группы,
посещающих спортивную секцию.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (осенний семестр 9 недель)

Баллы: 13 -16 - удовл.

17 - 20 - хорошо

21 - 25 отлично

	№	Вид упражнения / Баллы	1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	1	Бег 100 метров	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5
	2	Бег 500 метров	2,30	2,15	2,05	1,55	1,45
	3	Прыжок в длину с места (см.)	140	155	170	180	195
	4	Подъем туловища из положения лежа Пресс лежа 1 мин.	25	30	34	40	47
	5	Норматив выбранного вида спорта (баллы)	5	10	15	20	25

	6	Посещаемость (количество раз) 1 курса 2 курса	-	-	-	5 7	6 8
Ю Н О Ш И	1	Бег 100 метров	16,0	15,5	14,4	14,1	13,1
	2	Бег 1 000 метров	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30
	2	Прыжок в длину с места (см.)	200	210	215	230	240
	3	Подъем ног до касания перекладины	3	5	8	10	12
	4	Норматив выбранного вида спорта (баллы)	5	10	15	20	25
	5	Посещаемость (количество раз) 1 курс 2 курс	-	-	-	5 7	6 8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (1-4 семестр) к разделу № 3, 5
по физической подготовке для обучающихся **1 – 2 курса** основной медицинской группы,
посещающих спортивную секцию.

ЗАЧЕТНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (осенний семестр 17 недель)

Баллы: 25 -33-удовл

34 - 43 - хорошо

44 - 50 отлично

	№	Вид упражнения / Баллы	1	2	3	4	5
Д Е В У Ш К И	1	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин.	25	30	32	35	43
	2	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	170	180	195
	3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке	4	6	8	11	16
	4	Отжимание в упоре лежа на полу или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	6	8	10	12	18
	5	Норматив по избранному виду спорта (баллы)	5	10	15	20	25
	6	Посещаемость (количество раз) 1 курс 2 курс	-	-	-	11 15	12 16
Ю Н О Ш И	1	Подъем туловища из положения, лежа за 1 мин.	25	31	33	37	48
	2	Прыжок в длину с места (см.)	200	205	210	225	240
	3	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке	2	4	6	8	13
	4	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	6	8	10	12	15
	5	Норматив по избранному виду спорта (баллы)	5	10	15	20	25
	6	Посещаемость (количество раз) 1 курс 2 курс	-	-	-	11 15	12 16

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (1-4 семестр) к разделу № 3, 5
по физической подготовке для обучающихся **1 – 2 курса** основной медицинской группы,
посещающих спортивную секцию.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (весенний семестр)

Баллы: 13 -16 - удовл.

17 - 20 - хорошо

21 - 25 отлично

	№	Вид упражнения / Баллы	1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	1	Прыжки через скакалку за 30сек. (кол-во раз)	60	70	75	80	85
	2	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	25	30	34	40	50
	3	Норматив избранного вида спорта № 1	2	4	6	8	10
	4	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	8	9
ЮНОШИ	1	Подъем в висе ног до касания ногами перекладины (кол-во раз)	3	5	8	10	12
	2	Подтягивание из виса ((кол-во раз)	5	7	9	10	13
	3	Норматив избранного вида спорта № 1	2	4	6	8	10
	4	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	8	9

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (1-4 семестр) к разделу № 3, 5

по физической подготовке для обучающихся **1 – 2 курса** основной медицинской группы, посещающих спортивную секцию.

ЗАЧЕТНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (весенний семестр)

Баллы: 25 -33-удовл

34 - 43 - хорошо

44 - 50 отлично

	№	Вид упражнения / Баллы	1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	1	Метание спортивного снаряда 500 гр (метров)	10	12	14	17	20
	2	Бег на 100 метров (сек.)	18,7	17,9	17,5	17,0	16,5
	3	Бег 2000 метров (мин.) (по выбору студента)	13:00	12:30	11:35	11:15	10:30
	3	Норматив избранного вида спорта № 2 (баллы)	2	4	6	8	10
	4	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	16	17
ЮНОШИ	1	Метание спортивного снаряда 700 гр (метров)	25	30	33	35	37
	2	Бег на 100 метров (сек.)	16,0	15,5	15,1	14,8	13,5
	3	Бег 3000 метров (мин.) (по выбору студента)	16:00	15:00	14:00	13:30	12:30
	4	Норматив избранного вида спорта № 2 (баллы)	2	4	6	8	10
		Посещаемость (количество раз)	-	-	-	16	17

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (5 семестр) к разделу № 3, 5

по физической подготовке для обучающихся **3х курсов** основной медицинской группы.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (осенний семестр 9 недель)

Баллы: 13 -16 - удовл.

17 - 20 - хорошо

21 - 25 отлично

	№	Вид упражнения Баллы	1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	1	Бег 100 метров (сек)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
	2	Бег 500 метров (мин. сек.)	2,30	2,15	2,05	1,55	1,45
	3	Прыжки в длину с места (см.) или Прыжок в длину с разбега (см.)	140 230	150 250	172 270	180 290	195 320
	4	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	25	30	34	40	47
	5	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	7	8
ЮНОШИ	1	Бег 100 метров (сек)	16,0	15,5	15,0	14,0	13,5
	2	Бег 1000 метров (мин. сек.)	4,20	4,0	3,50	3,40	3,30
	3	Прыжки в длину с места (см.) или Прыжок в длину с разбега (см.)	200 330	210 350	215 370	230 390	240 430
	4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	10	13
	5	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	7	8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (5 семестр) к разделу № 3, 5

по физической подготовке для обучающихся **3х курсов** основной медицинской группы.

ЗАЧЕТНАЯ АТТЕСТАЦИЯ (осенний семестр 17 недель)

Баллы: 25 -33-удовл

34 - 43 - хорошо

44 - 50 отлично

	№	Вид упражнения Баллы	1	2	3	4	5
ДЕВУШКИ	1	Бег челночный 10х9м. (сек)	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
	2	Упражнение на гибкость (см.)	3	6	8	11	16
	3	КСУ подъем туловища 30 сек. + приседание за 30 сек.	35	40	45	48	50
	4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, наст. теннис)	Оценивается техника: игры, подач, передач, ведения, бросков				
	5	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	15	16
ЮНОШИ	1	Бег челночный 10х18 м. (сек.)	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	2	Упражнение на гибкость (см.)	3	5	6	7	13
	3	КСУ: подъем туловища за 30 сек. + отжимание лежа на полу за 30с.	30	35	40	50	60
	4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, наст. теннис)	Оценивается техника: игры, подач, передач, ведения, бросков				
	5	Посещаемость (количество раз)	-	-	-	15	16

Направление 1. Спортивные игры (секции – Волейбол. Баскетбол, Футбол, Настольный теннис, Спортигры Микс)

Волейбол

Характеристика оценочного средства (1 семестр) к разделу № 4

	№ п/п	Баллы	1	2	3	4	5
		Вид упражнения (раз)					
Рубежная аттестация (9 неделя)							
Девушк и,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	5	10	15	20	25
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах	5	10	15	20	25

		Сумма	2	4	6	8	10
Промежуточная аттестация (18 неделя)							
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками	3	4	5	6	7
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач	1	2	3	4	5
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочного средства (2 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	6	14	18	24	28	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах	6	12	16	22	26	
		Сумма	2	4	6	8	10	
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками	4	5	6	7	8	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач	2	3	4	5	6	
		Сумма	2	4	6	8	10	
		Итог	4	8	12	16	20	

Характеристика оценочного средства (3 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	8	16	20	26	30	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах	7	14	18	24	28	
		Сумма	2	4	6	8	10	
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками	5	6	7	8	9	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач	3	4	5	6	7	
		Сумма	2	4	6	8	10	
		Итог	4	8	12	16	20	

Характеристика оценочного средства (4 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	10	18	22	28	32	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах	8	15	18	25	28	
		Сумма	2	4	6	8	10	
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками	6	7	8	9	10	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач	4	5	6	7	8	
		Сумма	2	4	6	8	10	
		Итог	4	8	12	16	20	

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	12	20	25	30	35	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах	10	15	20	28	30	
		Сумма	2	4	6	8	10	
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками	7	8	9	10	11	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач	5	6	7	8	9	
		Сумма	2	4	6	8	10	
		Итог	4	8	12	16	20	

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

Передача двумя руками сверху. При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подает руки немного вперед-вверх навстречу мячу. Такое движение продолжается и при соприкосновении рук с мячом, но в этот момент пальцы под воздействием массы мяча отводятся назад, осуществляя мягкую остановку его полета уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении. Передача мяча осуществляется через сетку.

Передача мяча снизу двумя руками. После предварительного перемещения к мячу игрок принимает положение выпада: одну ногу стопорящим движением выставляет вперед на пятку, руки готовятся к приему и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперед зависит от высоты, скорости полета и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимают на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястному суставу, кисти соединены и опущены. Важно, чтобы руки в момент приема не сгибались в локтевых суставах. Передача мяча осуществляется на расстоянии между игроками не менее трех метров.

Передача мяча сверху над головой двумя руками. При передаче над собой игрок располагается таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Толчковая нога находится чуть впереди другой ноги, плечи развернуты в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени слегка согнутыми. Задолго до того, как мяч достигнет игрока, поднимаются руки над головой и готовятся к приему мяча. Ладони развернуты наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены. Локти разведены наружу до того как мяч достигнет игрока. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями. Во время паса одновременная работа рук и ног. Передача осуществляется в кругу диаметром 3,60см. высота передачи не менее 1,5 метров.

Нижняя прямая подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой внизу перед собой. В момент подбрасывания выполняется замах, правую руку отводят назад, вес тела частично переносят на стоящую сзади ногу. Удар выполняется по опускающемуся мячу напряженной кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперед – вверх.

Верхняя прямая подача. Исходное положение подающего – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, расставлены на ширине плеч. Мяч подбрасывают левой рукой у правого плеча, вместе с замахом правой вверх назад сгибают правую ногу, верхнюю часть туловища отклоняют назад. Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета.

Баскетбол

Характеристика оценочного средства к разделу № 2

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Характеристика оценочных средств 1 курс (осенний семестр - 9 неделя) – рубежная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
деву	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	20	22	24	26	28+

	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	22	24	26	29	31+
	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	8,6	8,5	8,3	8,2	8,0
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 1 курс (осенний семестр) – промежуточная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	22	24	26	28	29+
	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Передачи мяча двумя руками от груди в стену с 3 м в течение 30 сек. (кол-во передач)	24	26	29	32	34+
	2	Ведение мяча с обводкой набивных мячей (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек.)	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 1 курс (весенний семестр - 9 неделя) – рубежная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	4
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	9,4	9,1	8,9	8,8	8,6
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	5
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	8,9	8,7	8,6	8,4	8,2
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 1 курс (весенний семестр) – промежуточная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	5
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	9,3	9,0	8,8	8,7	8,5
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
	2	Челночный бег 3 x 10 м с ведением мяча (в сек.)	8,8	8,6	8,5	8,3	8,1
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (осенний семестр - 9 неделя) – рубежная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Ведение и броски мяча в движении (кол-во попаданий)	11	12	14	16	18
	2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении (из 10 приемов)	Три ошибки	Две ошибки	Одна ошибка	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Ведение и броски мяча в движении (кол-во попаданий)	12	13	15	17	19
	2	Ловля мяча двумя руками при встречном движении (из 10 приёмов)	две ошибки	одна ошибки	Небольшая неточность	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (осенний семестр) – промежуточная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком из 10 приёмов)	Три ошибки	Две ошибки	Одна ошибка	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
	2	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	0	1	2	3	4
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком из 10 приёмов)	две ошибки	одна ошибки	Небольшая неточность	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
	2	Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (весенний семестр – 9 неделя) – рубежная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	15,0	14,0	12,5	11,8	11,3
	2	Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	0	1	2	3	4
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	13,5	12,5	11,5	10,8	10,3
	2	Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (весенний семестр)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7
	2	Ведение двух мячей одновременно двумя руками (м)	9	10	14	17	20
		Сумма	2	4	6	8	10

юноши	1	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
	2	Ведение двух мячей одновременно двумя руками (м)	10	12	15	20	25
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 3 курса (осенний семестр - 9 неделя) – рубежная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	20,5	19,5	18,5	18,0	17,5
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	2	3	4	5	6
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	19,5	18,5	17,5	16,5	16,0
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	3	4	5	6	7
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 3 курса (осенний семестр) – промежуточная аттестация

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	20,0	19,0	18,0	17,5	17,0
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	2	3	4	5	7
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5
	2	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	3	4	5	6	8
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Футбол

Характеристика оценочного средства (1-2 семестр) к разделу № 2

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
девушки	1	Забить в ворота без касания земли мяча \7м\ 5 попыток		1	2	3	4	5
	2	Жонглирование мяча, 5 раз		1	2	3	4	5
		Сумма		2	4	6	8	10
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
юноши	1	Попасть в перекладину с 7 метров 6 попыток		1	2	3	4	5
	2	Забить в ворота без касания земли с 10 м 7 попыток		1	2	3	4	5
		Сумма		2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (3-5 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
девушки	1	Забить в ворота без касания земли мяча \7м\ 10 попыток		3	4	5	7	8
	2	Жонглирование мяча, 7 раз		2	3	4	5	6
		Сумма		5	7	9	12	14
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
юноши	1	Попасть в крестовину ворот с 7м 5попыток		1	2	3	4	5
	2	Забить в ворота без касания земли мяча \10 м\ 10 попыток		4	5	6	8	10
		Сумма		5	7	9	12	15

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

Жонглирование мяча двумя ногами.

Колени слегка согнуты. Ступня не бьющей ноги должна устойчиво стоять на земле. Очень важно держать равновесие, сохранять баланс, не спускать с мяча глаз. Норматив будет засчитываться без потери мяча.

Точность удара.

Удар внутренней частью подъема. Применяется в основном для точных передач или ударов по воротам. Опорная нога сбоку – сзади. Колено опорной ноги чуть согнуто. Стопа бьющей нога разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной. В момент удара, туловище наклоняется над мячом (незначительно).

Спортивные игры микс

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

Занимающийся располагается на линии старта и по сигналу устремляется на баскетбольную площадку, совершает пять бросков в кольцо. Три из них с места штрафного броска и по одному за линией трехочковой зоны, с левой и правой стороны площадки.

Осуществив броски в кольцо, испытуемый перемещается на линию волейбольной площадки, где производит 5 подач, по одной в каждую обозначенную зону.

После выполнения подачи участник приступает к выполнению передач гандбольного мяча одной рукой от плеча. Упражнение выполняется в парах, в качестве ассистента может выступить любой другой занимающийся. Всего необходимо выполнить 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров.

Далее студент приступает к выполнению ударов по воротам в футболе, должен совершить пять ударов на расстоянии 12 метров от ворот.

Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры оценочного средства

Вид	баллы				
	2	4	6	8	10
Баскетбол (раз)	1	2	3	4	5
Волейбол (раз)	1	2	3	4	5
Футбол (раз)	1	2	3	4	5
Гандбол (раз)	6	7	8	9	10

Настольный теннис

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

Накат открытой ракеткой (справа)

Ракетка при накате справа движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол

наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Подрезка открытой ракеткой (справа)

В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка открытой ракеткой (слева)

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведённой налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причём на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

Толчок

Самый простой для освоения технический приём — толчок. Называется он так потому, что надо держать ракетку перед собой перпендикулярно плоскости стола и тыльной стороной ударить по мячу, как бы толкая перед собой. Мяч в этом случае летит без вращения.

Подача

Мяч подбрасывается на открытой ладони без вращения на высоту не менее 16 см. При подаче, мяч должен сначала удариться своей половинкой стола, а затем удариться на стороне противника. Мяч должен быть подброшен выше уровня стола и дальше края стола.

Прямая подача выполняется плоским ударом ракетки, накатом, а подача подрезкой выполняется с вращением мяча (нижним или верхним)

Характеристика оценочных средств 1 курс (осенний семестр - 9 неделя)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30	40	50	60+
	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30	40	50	60+
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35	45	55	65+
	2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35	45	55	65+
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итого	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 1 курс (осенний семестр)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	20	30	40	50	60+
	2	Перекидка толчком (кол-во раз)	1-9	10-19	20-29	30-40	50+
		Сумма	2	4	6	8	10
юно	1	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	25	35	45	55	65+

	2	Перекидка толчком (кол-во раз)	1-9	10-19	20-29	30-40	50+
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 1 курс (весенний семестр - 9 неделя)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Перекидка мяча по диагонали справа направо (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Перекидка мяча по диагонали слева налево (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Перекидка мяча по диагонали справа направо (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Перекидка мяча по диагонали слева налево (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 1 курс (весенний семестр)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Короткая прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Длинная прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Короткая прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Длинная прямая подача (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (осенний семестр - 9 неделя)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (осенний семестр)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		Сумма	2	4	6	8	10
ю	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+

	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (весенний семестр – 9 неделя)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Накат справа в правый и левый углы стола (кол-во раз)	12	14	16	18	20
	2	Игра с накатами слева и справа по диагонали (кол-во раз без ошибок)	8	10	11	12	14
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Накат справа в правый и левый углы стола (кол-во раз)	12	14	16	18	20
	2	Игра с накатами слева и справа по диагонали (кол-во раз без ошибок)	8	10	11	12	14
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 2 курса (весенний семестр)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Подача справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
	2	Выполнение наката слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Подача справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
	2	Выполнение наката слева подрезкой в левую половину стола (из 10 попыток)	5	6	7	8	9
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 3 курса (осенний семестр - 9 неделя)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Накат открытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Накат закрытой стороной ракетки (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочных средств 3 курса (осенний семестр)

	№	Вид упражнения/Баллы	1	2	3	4	5
девушки	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18

		Сумма	2	4	6	8	10
юноши	1	Подача подрезкой (кол-во раз)	0-1	2-3	4-6	7-10	10+
	2	Сочетание накатов справа и слева в правый угол стола (кол-во раз без ошибок)	10	12	14	16	18
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Направление 2. Фитнес (секции - Универсальная йога, Фитнес. Функциональная подготовка, Стретчинг, Спец.мед группа)

Фитнес. Функциональная подготовка

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

№ п/п	Контрольные упражнения	семестры				
		1	2	3	4	5
1	Комплекс упражнений на растяжку	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
2	Комплекс упражнений на пресс	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
3	Комплекс упражнений на силу мышц ног	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
4	Комплекс упражнений на силу мышц рук и спины	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин	40 мин
5	Планка (спереди)	45 сек	75 сек	105 сек	145 сек	175 сек
6	Планка (сзади)	30 сек	45 сек	60 сек	75 сек	90 сек
7	Стойка на одной ноге, поочередно правая, левая	60 сек	90 сек	100 сек	110 сек	120 сек
8	Степ-тест	55	65	75	85	95

Планка гимнастическая – исходное положение занимающегося – упор на предплечьях и носки. Плечи направлены вниз-назад. Ноги вместе, взгляд направлен в пол. Мышцы живота напряжены. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток. Такое положение тела необходимо зафиксировать и удерживать, определённое время составляющее норматив.

Тест для оценки творческой работы студентов на рубежном рейтинге. Занимающийся предоставляет преподавателю письменную работу, в которой представлены 10 упражнений с использованием выбранного инвентаря для фитнеса.

Преподаватель выборочно определяет 4 упражнения, студент по сигналу должен назвать исходное положение, описать движение 1 и возвращение в И.П., а так же выделить мышечную группу, на которую направлено это упражнение.

Параметры оценочного средства к разделу № 4

Критерии оценки	Баллы
Все 4 двигательные движения были выполнены правильно. Мышечные группы, участвующие в движении указаны верно.	10
Все 4 двигательные движения были выполнены с незначительными ошибками. Мышечные группы, участвующие в движении указаны верно.	8
Только 2 упражнения были продемонстрированы без ошибок. Указанные мышечные группы были верны только в двух упражнениях.	6
Только 1 упражнение из 4 было выполнено правильно, без ошибок. Указание мышечных групп было верно в 2 упражнениях.	4
Двигательные упражнения были выполнены не верно. Мышечные группы указаны не верно.	2

Стретчинг

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

		семестры				
		1	2	3	4	5
1	ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.					
	низкий уровень: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног (5 балла);	+				
	средний уровень: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног (7 балла);		+	+		
	высокий уровень: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног (10 баллов).				+	+
2	Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.					
	низкий уровень: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция (5 балла);	+	+			
	средний уровень: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола (7 балла);			+	+	
	высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола (10 баллов).					+
3	Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.					
	низкий уровень: студент не может поднять корпус вверх (5 балла);	+	+	+		
	средний уровень: студент поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях (7 балла);				+	
	высокий уровень: студент поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам (10 баллов).					+
	Итог	зач	зач	зач	зач	зач

Направление 3. Атлетическая гимнастика (секции - Кросслифтинг, Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Силовая подготовка

Характеристика оценочного средства (осенний семестр) к разделу № 4

1. Разведение гантелей стоя. Вес гантели - 2 кг (девушки), 5 кг (юноши).

И.п. – стойка, ноги врозь либо широкая стойка, ноги врозь. Гантели в руках внизу. Плечи развёрнуты, лопатки сведены, голова прямо. На выдохе, руки в стороны. Выполняя подъем гантелей, немного согнуть руки и удерживать это положение до конца повторения. Разгибать и сгибать руки, во время выполнения упражнение запрещено.

Медленно опустить руки к бедрам и тут же, без остановок, начать следующее повторение. Упражнение выполняется в подчеркнуто медленном темпе.

2. Тяга верхнего блока к груди. Вес отягощения – 20 кг (девушки), 35 кг (юноши).

И.п. – сидя на скамье, лицом к тренажеру подобрать ширину хвата так, чтобы руки были чуть шире плеч. При этом, плечи должны иметь возможность опуститься вниз, а лопатки – «стянуться» к позвоночнику. Хват закрытый. Туловище немного отклоняется назад, грудная клетка поднимается вверх; плечи развернуть немного назад; лопатки свести.

Привести рукоятку тренажера к верху грудной клетки. Обратное движение заключается в опускании рукоятки назад. Движение выполняется плавно, без каких либо рывков.

Характеристика оценочного средства (1 курс)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
девушки	1	Разведение гантелей стоя 2 кг		5	10	15	20	25
	2	Тяга верхнего блока к груди 20 кг		5	10	15	20	25
		Сумма		2	4	6	8	10
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
юноши	1	Разведение гантелей стоя 5 кг		5	10	15	20	25

2	Тяга верхнего блока к груди 35 кг	5	10	15	20	25
	Сумма	2	4	6	8	10
	Итог	4	8	12	16	20

Характеристика оценочного средства (весенний семестр)

Жим штанги лежа (20 кг – девушки; 35 кг - юноши)

Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт". После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе).

Упражнение выполняется на максимальное количество повторений.

Приседание в тренажёре Смита (40 кг – девушки; 60 кг - юноши)

Штанга устанавливается на высоте ключиц атлета, или чуть ниже. Нужно подойти, одним движением встать под штангу и расположить ее на нижнем участке трапецевидной мышцы.

Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Допускаются более широкие хваты, если подвижности плечевых суставов не хватает, но нужно избегать потери баланса. Спина должна быть напряженно-прогнутой, то есть лопатки приведены к позвоночнику и опущены, но пресс подтянут и компенсирует естественный лордоз. Забрасывать копчик вверх не следует, если такое движение получается естественным образом, нужно напрячь передние поверхности бедер и «опрокинуть» таз вперед так, чтобы тазовые косточки стали смотреть строго вперед.

Гриф располагается ровно. Стопы стоят под грифом на одной линии, гриф проецируется на середину свода стопы, колени чуть согнуты. Одним движением спортсмен разгибает оба колена и поднимает штангу над стойками.

Подтянуть живот внутрь для стабилизации, убедиться, что гриф лежит ровно, и выполнить три шага – правой ногой назад, левой ногой к правой, и расстановка стоп на ширине плеч или чуть шире. Носки разворачивают в стороны. Приседать нужно чуть ниже параллели бедра с полом.

Параметры оценочного средства (1 курс)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
девушк и	1	Жим штанги лежа 20кг		2	4	6	8	10
	2	Приседание в тренажере Смита 40 кг		5	8	11	14	17
		Сумма		2	4	6	8	10
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
юноши	1	Жим штанги лежа 35кг		2	4	6	8	10
	2	Приседание в тренажере Смита 60 кг		5	8	11	14	17
		Сумма		2	4	6	8	10
		Итог		4	8	12	16	20

Характеристика оценочного средства (3 курс) к разделу № 4

1. Шаги с гантелями. (девушки 5 кг, юноши 15 кг)

Взять гантели в руки нейтральным хватом, встать прямо, спина ровная, взгляд направлен вперед. Руки с гантелями опущены вдоль бедер.

Медленно поднять плечи вверх, зафиксировать положение в верхней точке на 1 сек и опустить плечи.

2. Становая тяга. (девушки 20 кг, юноши 50 кг)

Встать в узкую стойку ноги врозь, плечи и лопатки отвести немного назад, коснуться голеньями грифа. Положение стоп – параллельно друг другу. Гриф проходит над центром стопы (а не над центром ее передней части).

Присесть – отвести таз назад и выпрямить спину не выводя колени за линию носков. Взяться руками за гриф хватом на ширине плеч (расстояние между кистями – 40 см, колени внутри рук). Руки – прямые, локти зафиксированы. При классическом хвате ладони повёрнуты вниз.

Выставить грудь и плечи немного вперёд за линию штанги. Взгляд направлен строго вниз. Не раскачиваясь и не перенося вес тела на носки, начать подъем штанги движением мышц ног – квадрицепсов и ягодиц.

После того как штанга прошла 20-30% амплитуды, выпрямить поясницу, выталкивая таз вперёд, и зафиксировать позицию. В точке подъёма веса можно выставить грудь вперёд (но не сводить лопатки).

Перед тем как опустить штангу, отвести бедра назад так, чтобы не задеть грифом колени. При движении вниз удерживать позвоночник в нейтральном положении – не выгибайте и не прогибайте. Только после того, как гриф достигнет уровня колен, их можно согнуть.

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)							
дев	1	Шраги с гантелями 5 кг	4	8	11	14	17
	2	Становая тяга 20 кг	1	2	3	4	5
юн	1	Шраги с гантелями 15 кг	4	8	11	14	17
	2	Становая тяга 50 кг	1	2	3	4	5
		Сумма	2	4	6	8	10
Промежуточная аттестация (18 неделя)							
дев	1	Шраги с гантелями 5 кг	5	10	15	20	25
	2	Становая тяга 20 кг	2	4	6	8	10
юн	1	Шраги с гантелями 15 кг	5	10	15	20	25
	2	Становая тяга 50 кг	2	4	6	8	10
		Сумма	2	4	6	8	10
		Итог	4	8	12	16	20

Силовой фитнес

Характеристика оценочного средства (1-2 семестр). Девушки

№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	3	5	7	9	10
			5	7	9	12	15
	2	Подъем коленей в упоре на локтях	5	8	10	12	15
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	3	6	9	12	15
Промежуточная аттестация (18 неделя)							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	3	5	7	8	10
			5	7	9	12	15
	2	Подъем коленей в упоре на локтях	5	8	10	12	15
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	3	6	9	12	15
		Итог	6	12	18	24	30

Характеристика оценочного средства (1-2 семестр). Юноши

№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
-------	----------------------	-------	---	---	---	---	---

	Вид упражнения (раз)						
Рубежная аттестация (9 неделя)							
	1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юноши	2	Подъем коленей в упоре на локтях	10	15	20	25	30
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	3	6	9	12	15
Промежуточная аттестация (18 неделя)							
	1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юноши	2	Подъем коленей в упоре на локтях	10	15	20	25	30
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	3	6	9	12	15
	Итог		6	12	18	24	30

Характеристика оценочного средства (3-4 семестр). Девушки

№ п/п			Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)									
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) Или Жим ногами (70% от собственного веса)	3	5	7	9	10		
			5	7	9	12	15		
	2	Подъем коленей в упоре на локтях	5	8	10	12	15		
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30		
		Сумма	3	6	9	12	15		
Промежуточная аттестация (18 неделя)									
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) Или Жим ногами (70% от собственного веса)	3	5	7	8	10		
			5	7	9	12	15		
	2	Подъем коленей в упоре на локтях	5	8	10	12	15		
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30		
		Сумма	3	6	9	12	15		
		Итог	6	12	18	24	30		

Характеристика оценочного средства (3-4 семестр). Юноши

№ п/п	Характеристика оценки этого средства (с 1-го семестра по 10-й семестр)		Баллы	1	2	3	4	5
Вид упражнения (раз)								
Рубежная аттестация (9 неделя)								
	1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)		1	2	4	6	8
	2	Подъем коленей в упоре на локтях		10	15	20	25	30
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)		10	15	20	25	30
		Сумма		3	6	9	12	15
Промежуточная аттестация (18 неделя)								
	1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)		1	2	4	6	8
	2	Подъем коленей в упоре на локтях		10	15	20	25	30
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)		10	15	20	25	30
		Сумма		3	6	9	12	15
		Итог		6	12	18	24	30

Характеристика оценочного средства (5 семестр). Девушки

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)								
девушек	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса)		2	4	6	7	9
		Или Жим ногами (70% от собственного веса)		5	7	9	12	15
	2	Подъем коленей в упоре на локтях		5	8	10	12	15

	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	3	6	9	12	15
Промежуточная аттестация (18 неделя)							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	2	4	6	7	9
			5	7	9	12	15
	2	Подъем коленей в упоре на локтях	5	8	10	12	15
	3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	3	6	9	12	15
		Итог	6	12	18	24	30

Характеристика оценочного средства (5 семестр). Юноши

№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	1	2	3	4	5
Рубежная аттестация (9 неделя)							
1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8	
2	Подъем коленей в упоре на локтях	10	15	20	25	30	
3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30	
	Сумма	3	6	9	12	15	
Промежуточная аттестация (18 неделя)							
1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8	
2	Подъем коленей в упоре на локтях	10	15	20	25	30	
3	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30	
	Сумма	3	6	9	12	15	
	Итог	6	12	18	24	30	

Характеристика оценочного средства к разделу № 2, 4

Тест на оценку координационной подготовленности

Выполнение связки базовой аэробики на 32 счета без учёта движений рук:

1-8 – lift knee ар пр/лев. нога

1-4 – grapevine в право;

5-8 – pivot в лево;

3 rip. kerl пр. нога

1-4 – V-step лев.нога;

5-8 – 2 jumping jack

Параметры оценочного средства

Критерии оценки	Баллы
Двигательные действия выполнены правильным (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко. Учащийся овладел формой движения, движется в такт музыки	5
Двигательные действия выполнены с одной ошибкой, недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений. Учащийся движется в такт музыки	4
Двигательные действия выполнены правильно, но напряжённо, не достаточно уверенно, движения происходят не в такт музыки	3
Двигательные действия выполнены с 1-2 ошибками, не уверенно, учащийся попадает в такт музыки	2
Двигательные действия выполнены с более чем 2-мя ошибками, учащийся не попадает в такт музыки	1

Направление 4. Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Вид оценочного средства	Значение	Параметры оценки	Критерии оценки
ДОКЛАД	Подготовка обучающимся доклада и презентации является одним из видов текущего контроля и оценки его знаний, умений и навыков, уровня освоения некоторых компетенций при изучении учебной дисциплины. Обучающимся предлагается	- соответствие содержания доклада теме; - информативность; - логичное изложение содержания; - речевая культура	- 17-20 баллов - полное соответствие критериям - 11-16 баллов - частичное несоответствие критериям - 10 баллов - частичное соответствие
ПРЕЗЕНТАЦИЯ	самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад и презентацию, выступить перед студенческой аудиторией с результатами своей работы.	- соответствие содержания теме; - информативность; - логичное изложение содержания; - соответствие критериям оформления	- 17-20 баллов - полное соответствие критериям - 11-16 баллов - частичное несоответствие критериям - 10 баллов - частичное соответствие
Тест дистанционного обучения «Антидопинг» РУСАДА	Получение знаний в области антидопингового образования в результате онлайн - обучения	Наличие сертификата – 10 баллов	

Учёт посещения занятий

Характеристика оценочного средства

Учёт посещения занятий является одним из средств текущего контроля в освоении учебной дисциплины. Является средством оценки ответственного отношения к учебной деятельности как показателя мотивационно-ценностного критерия формирования профессионально значимых качеств бакалавров.

Параметры оценочного средства

Критерии оценки:	Посещено занятий
«5 баллов», если	100 – 90 - %
«4 балла», если	89 – 70 %
«3 балла», если	69-50 %

Приложение Б
(обязательное)
Карта учебно-методического обеспечения
учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Таблица Б.1 – Основная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГ У	Наличие в ЭБС
Печатные источники		
Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 478, [2] с.	20	
Спортивные игры, техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. / Ю.Д. Железняк [и др.] - изд., стер. - М: «Академия», 2010.- 517 с.	12	
Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебн. пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016-2018. — 238. [1] с: ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - Глоссарий с. 227-228. - Прил.: с. 231-239. - Электрон, версии кн. Knorus Media. - ISBN 978-5-406-02935-0: (в пер.): 269.50, 2000 экз.	15	https://avidreaders.ru/read-book/fizicheskaya-kultura-i-zdorovyy-obraz-zhizni.html
Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник (Серия:'Disciplinae').– Издательство: Юрист, Серия: Disciplinae, 2013. – 366 с.	15	
Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учеб. для вузов / И. С. Барчуков. - М.: Кнорус. 2014. -297 с: ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 296-297. - Электрон, версии кн. Knorus Media. - ISBN 978-5-406-02735-6: (в пер.): 429.00.-428.00, 1000 экз.	10	
Электронные ресурсы		
Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс].– ЦНИТ СГАУ, 2013		http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов. курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.- Электрон, текстовые данные.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с.		http://lib.i-bteu.by/bitstream/handle/22092014/1120/CD115.pdf?sequence=4&isAllo wed=y
Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту		http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
Российский студенческий спортивный союз		http://www.studsport.ru
Портал спортивных новостей		https://news.sportbox.ru/

**См. требования п. 4.3.3 ФГОС 3++ (как правило, при использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль)).*

Таблица Б.2 – Дополнительная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Печатные источники		

Методические основы физической культуры студенческой молодёжи: пед. и мед.- биолог, материалы: в 2 ч. Ч. 1 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород, гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород. 2014. – 138 с.	30	
Методические основы физической культуры студенческой молодёжи: пед. и мед.- биолог, материалы: в 2 ч. Ч. 2 сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород, гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. – 159 с.	30	
Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для вузов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2004-2008. - 335с.	9	
«Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по силовым видам физических упражнений, лыжным гонкам и туризму»: учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2017.- 72 с.	30	
Электронные ресурсы		
Общие принципы составления индивидуального двигательного режима при оздоровительных занятиях физкультурой: [электронный ресурс]: Конспект лекции /Авт.-сост. Я.А. Ковалев, Г.И. Дроздов; В.А. Силивра; НовГУ им. Ярослава Мудрого, Великий Новгород, 2013. – 13 с		http://www.novsu.ru/dept/1355/
Электронное издание на основе: Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ - М.: Спорт, 2016. – 456с.		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html
Электронное издание на основе: Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В. П. Губы и А. В. Лексакова. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с.		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990657892.html
Парсаева, И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие: /И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326
Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие / Л.В. Ерёмина; Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2011. – 188 с.		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926
Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. – Москва: Директ-Медиа, 2016. – 170 с.		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074
Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с.		https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819
Гришина Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка: знать и уметь: учебное пособие для студентов вузов / Гришина Юлия Ивановна - Изд. 4-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 248 с.		

Зав. кафедрой Чистякова Е.Г. Чистякова
 подпись И.О. Фамилия
 « 27 » 08 20 19 г.

Зав. кафедрой _____

Зав. кафедрой

Зав. кафедрой

[illegible]

**Приложение Г
(обязательное)**

**Структура и содержание учебного модуля «Физическая культура и спорт»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Трудоёмкость учебной дисциплины

Таблица Г.1 - Трудоёмкость учебной дисциплины для очной формы обучения по направлениям подготовки: 01.03.02, 04.05.01, 07.03.01, 07.03.03, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 29.03.04, 33.05.01, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 41.03.02, 42.03.01, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 51.03.01.

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>				
		1	2	3	4	5
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)						
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)	180	36	36	36	36	36
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>						
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	150	30	30	30	30	30
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)		зач	зач	зач	зач	зач

Таблица Г.2 - Трудоёмкость учебной дисциплины для заочной формы обучения по направлениям подготовки: 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 13.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 42.03.01, 44.03.01, 44.03.03, 51.03.01.

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		6 семестр
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)		
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)		
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>		
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	330	330
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)	зачет	зачет

Таблица Г.3 - Трудоёмкость учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения по направлению подготовки: 34.03.01

<i>Части учебной дисциплины</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		3 семестр
1. Трудоёмкость учебной дисциплины в зачётных единицах (ЗЕТ)		
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)		
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>		
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	330	330
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)	зачет	зачет

2. Трудоёмкость теоретических разделов учебной дисциплин и контактной работы – по всем пунктам соответствует трудоёмкости, указанной в РП.

Задания для студентов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.

Данные задания студент имеет право выполнять если у него имеется действующее удостоверение инвалида или справка медицинского учреждения (где написано, что студент в связи с заболеванием освобождается от практических занятий по физической культуре на данный, конкретный учебный год или семестр учебного года)

1 семестр:

Студент проходит онлайн обучение курса “Антидопинг” на сайте РУСАДА. Подтверждением прохождения данного курса является сертификат РУСАДА.
<https://rusada.ru/education/online-training/>

2 семестр:

Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат).

ТЕМА РАБОТЫ: Лечебная физическая культура при (пишется название заболевания, по которому освобождён студент от практических занятий по ФК)

3 семестр:

Студент может выполнять письменную тематическую контрольную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных.

- История и развитие физической культуры Древнего мира.
- Древнегреческие олимпийские игры: причины возникновения и история развития.
- Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
- Первые современные Олимпийские игры.
- Пьер де Кубертен и его деятельность в Олимпийском движении.
- Учение П. Ф. Лесгафта о физическом воспитании и его деятельность в научной системе физического воспитания.
- Первое выступление русских спортсменов на Олимпийских играх.
- Олимпийские игры современности.
- Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
- Выдающиеся спортсмены Новгородчины.
- Влияние научно – технической революции на развитие физической культуры и спорта.
- Возникновение, развитие и возрождение комплекса ГТО.
- Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 году
- Зимние Олимпийские игры в Сочи.

4 семестр:

Студент может выполнять письменную тематическую контрольную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных.

- Спортивная работоспособность и факторы её определения.
- Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезней.
- Медико – биологические средства восстановления.
- Причины спортивного травматизма.
- Понятие о ЛФК. Физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений.
- ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы (по выбору).

- ЛФК при заболеваниях органов дыхания (по выбору).
- ЛФК при заболеваниях органов пищеварения (по выбору).
- ЛФК при заболеваниях опорно - двигательного аппарата (по выбору).
- ЛФК при заболеваниях суставов (по выбору).
- ЛФК при ожогах и обморожениях (по выбору).
- ЛФК при сколиозах (по выбору).
- Классификация физических упражнений ЛФК. Их ценность и направленность.
- Тестирование в спортивной медицине.
- Массаж и его физиологическое воздействие.
- Приемы массажа и техника их выполнения
- Виды спортивного массажа. Цели и назначение.
- Массаж при травмах и заболеваниях.
- Самомассаж. Техника проведения, гигиенические требования и противопоказания.

5 семестр

Студент может писать работу на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную тематическую контрольную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных.

- Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
- Понятие о здоровье и болезни.
- Критерии здорового образа жизни студента.
- Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
- Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. Контроль за весом тела.
- Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка).
- Гигиеническое значение физической культуры и спорта.
- Гигиена закаливания.
- Гигиена питания.
- Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
- Гигиена спортивных сооружений.
- Гигиенические средства восстановления.
- Нетрадиционные методы закаливания.
- Основы здорового образа жизни студента.
- Профилактика профессиональных заболеваний специалистов посредством физической культуры и спорта (по специальности студента).
- Физическая культура – часть общечеловеческой культуры нашего общества.
- Физические качества человека и их общественная значимость.
- Средства и методы воспитания силы.
- Средства и методы воспитания быстроты
- Средства и методы воспитания выносливости.
- Средства и методы воспитания ловкости.
- Средства и методы воспитания гибкости.
- Средства и методы воспитания координации движений.
- Средства и методы физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, общепедагогические методы, игровой метод, метод регламентированного упражнения и тд.).

—Обще методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, непрерывности, чередования нагрузок и отдыха, постепенности наращивания нагрузки, возрастной адекватности).

—Физическая культура в режиме трудового дня студентов ВУЗа.

—Назначение и задачи профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП).

—Режим труда и отдыха в процессе жизни и учёбы студента ВУЗа.

—Воспитание личностных качеств: специальная, психическая и интеллектуальная подготовка.

—Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.

—Критерии здорового образа жизни человека.

—Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

—Мотив, как фактор в формировании здорового образа жизни (мотивация на крепкое здоровье и красивую фигуру, мотивация ФК, как элемент активного отдыха, материальная заинтересованность).

—Деятельность средств массовой информации по пропаганде ценностей физической культуры и спорта.

—Правовое обеспечение физической культуры и спорта.

Организация занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебный процесс по дисциплине планируется и реализуется в с учётом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределённых по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),

- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции,

- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);

- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);

- индивидуальный.

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажёрами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарём, необходимыми для проведения занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методическое обеспечение раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» элективный курс для лиц с ограниченными возможностями здоровья

С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учётом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учётом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

В случае невозможности посещения практических занятий, при подготовке заданий для аттестации рекомендуется воспользоваться списком дополнительной литературы.

1. Комплексная реабилитация инвалидов. Учебное пособие для вузов / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В. В. Чешихина и др. - М.: Академия, 2005.- 302 с.

2. Комплексная реабилитация больных и инвалидов. Учебно-методическое пособие / С. Б. Нарзулаев и др.; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО ТГПУ. – Томск: ТГПУ, 2006.-163 с.

3. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие для вузов / В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко; под ред. С. П. Евсеева. – Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2004.- 318 с.

4. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура. Учеб. для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. ; под ред. С. Н. Попова. - М.: Академия, 2004. - 416 с.

5. Попов, С. Н. Физическая реабилитация. Учеб. для высш. учеб. заведений / С. Н. Попов ; под ред. С. Н. Попова. - Изд. 2-е, испр. и доп. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 608 с.

6. Адаптивная физическая культура. /электронная версия журнала. URL: <http://www.afkonline.ru/biblio.html>

3. Трудоемкость практических разделов учебной дисциплины и контактной работы – по всем пунктам соответствует трудоемкости, указанной в РП.

4. Материально-техническое обеспечение процесса обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

№	Требование к материально-техническому обеспечению	Наличие материально-технического оборудования и программного обеспечения
1.	Спортивные залы для занятий лечебной физкультуры-3 Спортивный зал для занятий игровыми видами спорта в соответствии стандартам с учётом адаптирования его для студентов, имеющих функциональные и физические ограничения	Соответствующие стандартам тренажёры для занятий лечебной физкультурой Комплекс специальных тренажёров соответствующие стандартам
2.	Технические средства	Компьютерный класс, лаборатория. Аудио-видеотехника, Видео увеличитель, специализированная компьютерная техника, интерактивная доска.
3.	Программное обеспечение	Программа «POWER POINT», «Word», «Exel» и др. – применение средств мультимедиа в образовательном процессе (презентации, видео); – доступность учебных материалов в сети Интернет (образовательные интернет-ресурсы ЭБС НовГУ) – консультирование освобождённых студентов посредством сети Интернет (использование электронной почты, видеоконференций, скайпа) Программа увеличения изображения на экране, программы экранного доступа.