

### Приложение В

Лист актуализации рабочей программы учебной дисциплины (модуля)  
«Физическая культура и спорт (элективный курс)»

Рабочая программа актуализирована на 2023/2024 учебный год.  
Протокол № 11 заседания кафедры от «29» июня 2023 г.  
Разработчик: Чистякова Е.Г., Кирсанова О.Н.  
Зав. кафедрой Чистякова Е.Г.

#### Перечень изменений, внесенных в рабочую программу:

Номер изменения	№ и дата протокола заседания кафедры	Содержание изменений	Зав. кафедрой	Подпись
3	Протокол заседания кафедры №11 от 29.06.2023 г.	Актуализация: 1. п.3.4 Тестирование ОФП/Контрольные нормативы 2. п. 3.5 Таблица А.7 – Посещаемость; 3. п. 7.2, Таблица 7 4. Приложения Б, Таблица 3	Чистякова Е.Г.	

#### Содержание изменений на 2023-2024 учебный год

1. Актуализирован п.3.4 Тестирование ОФП. В соответствии с Распоряжением Правительства Новгородской области от 12.05.2021 №119-рп, программа по дисциплине и нормативы (тесты) синхронизированы с нормативами испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Контрольные нормативы:

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (1 семестр)

по физической подготовке для обучающихся 1 курса основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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, лёжа за 1 мин.	25	30	34	40	47
ЮНОШИ	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

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (2 семестр)

по физической подготовке для обучающихся **1 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
ДЕВУШКИ	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
ЮНОШИ	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

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (3 семестр)

по физической подготовке для обучающихся **2 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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	Бег челночный 10x9 м. (сек)	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
	4	КСУ подъем туловища 30 сек.+ приседание 30 сек (кол-во раз)	35	40	45	48	50
ЮНОШИ	1	Подъем в висе ног до касания перекладины (кол-во раз)	3	5	8	10	12
	2	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7	9	10	13
	3	Бег челночный 10x18 м. (сек)	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	4	КСУ отжимание 30 сек.+ приседание 30 сек (кол-во раз)	30	35	40	50	60

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (4 семестр)

по физической подготовке для обучающихся **2 курса** основной медицинской группы

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
	4	Прыжок в длину с места (см.)	140	150	170	180	195
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	Прыжок в длину с места (см.)	200	205	210	225	240

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (5 семестр)

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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	140	150	172	180	195
		Прыжок в длину с разбега (см.)	230	250	270	290	320
4	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин	25	30	34	40	47	
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	200	210	215	230	240
		Прыжок в длину с разбега (см.)	330	350	370	390	430
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	10	13	

**Заменено на:**

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (Осенний семестр)

рубежная аттестация (9 нед.)							
Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
1	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	25	28	30	32	35
			7	9	11	14	17
промежуточная аттестация (18 нед.)							
Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
1	1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.3	9.2	9.1	9.0	8.8
			2	4	6	8	11
рубежная аттестация (9 нед.)							
Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
1	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	25	28	30	33	37
			25	28	30	33	35
промежуточная аттестация (18 нед.)							
Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
1	1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.6	8.4	8.2	8.0	7.7
			2	2	4	6	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
(Весенний семестр)**

<b>рубежная аттестация (9 нед.)</b>							
<b>Девушки</b>	<b>Виды упражнений</b>		<b>Баллы</b>				
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Прыжок в длину с места (см)		140	150	160	170	180
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		6	8	9	10	12
<b>промежуточная аттестация (18 нед.)</b>							
<b>Девушки</b>	<b>Виды упражнений</b>		<b>Баллы</b>				
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	2000 м (мин, с)		14:00	13:40	13:20	13:10	12:30
2	Бег 100 м (с)		19.6	19.2	18.4	17.8	17.4

<b>рубежная аттестация (9 нед.)</b>							
<b>Юноши</b>	<b>Виды упражнений</b>		<b>Баллы</b>				
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Прыжок в длину с места (см)		180	190	200	210	225
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		6	8	9	10	12
<b>промежуточная аттестация (18 нед.)</b>							
<b>Юноши</b>	<b>Виды упражнений</b>		<b>Баллы</b>				
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	3000 м (мин, с)		16:00	15:10	14:50	14:30	13:40
2	Бег 100 м (с)		16.0	15.5	15.0	14.4	14.1

Студенты, которым не хватило баллов для зачета или желающим повысить рейтинг успеваемости, могут выбрать и выполнить один из предложенных дополнительных нормативов (тестов):

<b>Девушки</b>	<b>Виды упражнений</b>		<b>Баллы</b>				
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	КСУ: пресс 30 сек + приседания 30 сек (кол-во раз)		35	40	45	48	50
2	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)		60	70	75	80	85
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		6	7	8	10	12

<b>Юноши</b>	<b>Виды упражнений</b>		<b>Баллы</b>				
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	КСУ: пресс 30 сек + отжимания 30 сек (кол-во раз)		44	47	52	55	60
2	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)		60	70	75	80	85
3	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)		12	15	18	21	25

2. Актуализирован п. 3.5 Таблица А.7 – Посещаемость. Аттестация проводится на 9-й (рубежная аттестация) и 18-й (промежуточная аттестация) неделях семестра.

Таблица А.7 – Посещаемость

Оценочное средство	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Посещаемость (количество занятий)	1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18

Таблица А.7 – Посещаемость

Оценочное средство	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Посещаемость (количество занятий)	1	2	3-4	5-6	7	8	9	10-11	12-13	14

**Заменено на:**

Таблица А.7 – Посещаемость

Оценочное средство	Баллы				
	0	0	0	4	5
Посещение занятий за <b>9 недель</b> (количество занятий)	1-3	4-5	6-7	8	9
	Баллы				
	0	0	8	9	10
Посещение занятий за семестр <b>18 недель</b> (количество занятий)	8-11	12-15	16	17	18

3. Актуализировано программное обеспечение в п. 7.2 Материально-техническое обеспечение:

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
ContentReader PDF 15 Business Версия для скачивания (годовая лицензия с академической скидкой) *	Договор №282/Ю	27.10.2022
Zbrush Academic Volume License	Договор №209/ЕП(У)20-ВБ	30.11.2020
Academic VMware Workstation 16 Pro for Linux and Windows, ESD	Договор №211/ЕП(У)20-ВБ, 25140763	03.11.2020
Acronis Защита Данных для рабочей станции, Acronis Защита Данных. Расширенная для физического сервера	Договор №210/ЕП (У)20-ВБ, Ах000369127	03.11.2020
Антиплагиат. Вуз. *	Договор №3341/12/ЕП(У)21-ВБ	29.01.2021
Azure Dev Tools for Teaching MS Windows	Договор №243/Ю	19.12.2018
MS Office 365	Безвозмездно передаваемое ВУЗам	-
Adobe Acrobat	свободно распространяемое	-
Teams	свободно распространяемое	-

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
Skype	свободно распространяемое	-
Zoom	свободно распространяемое	-
«Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Education Renewal. 250-499 Node I year License» /1 год *	Договор №158/ЕП(У)22-ВБ	21.09.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-14211	09.12.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-12617	21.11.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-max-x86_64-0-11416	26.10.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base_orel-x86_64-0-9651	28.09.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8801	07.09.2022
Astra Linux Special Edition*	195200041-alse-1.7-client-base-x86_64-0-8590	01.09.2022
* отечественное производство		

4. Актуализирована Таблица 3 – Информационное обеспечение Приложения Б:

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
<b>Профессиональные базы данных</b>		
База данных электронной библиотечной системы вуза «Электронный читальный зал-БиблиоТех» <a href="https://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech/">https://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech/</a>	Договор от 17.12.2014 № БТ-46/11	бессрочный
Электронный каталог научной библиотеки <a href="http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/">http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/</a>	База собственной генерации	бессрочный
База данных «Аналитика» (картотека статей) <a href="http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/">http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/</a>	База собственной генерации	бессрочный
<b>ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ).</b> Универсальный ресурс. Внутривузовские издания НовГУ.	Договор № 230 от 30.12.2022 с ООО «КДУ»	бессрочный
<b>ЭБС «Лань»</b> Единая профессиональная база данных для классических вузов – Издательство Лань «ЭБС» ЭБС ЛАНЬ	Договор от 23.12.2022 № 28/ЕП(У)22 с ООО «Издательство ЛАНЬ»	01.01.2023-31.12.2023
<b>ЭБС «ЛАНЬ»</b> Универсальный ресурс	Договор от 09.11.2020 № СЭБ НВ–283 с ООО «ЭБС ЛАНЬ»	09.11.2020 - 31.12.2023
<b>«ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru»</b> Универсальный ресурс.	Договор от 23.12.2022 № 25/ЕП(У)22 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	01.01.2023 - 31.12.2023
<b>«Национальная электронная библиотека»</b> Универсальный ресурс.	Договор от 14.03.2022 № 101/НЭБ/2338-п с ФБГУ «Российская Государственная библиотека»	14.03.2022 - 14.03.2027
<b>ЭБС «IPRsmart»</b> Универсальный ресурс.	Лицензионный договор № 741/22П с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.2023 - 01.01.2024

<b>Наименование ресурса</b>	<b>Договор</b>	<b>Срок договора</b>
<b>Профессиональные базы данных</b>		
<b>ЭБС «IPRsmart»</b> Электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов «РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ» (РКИ).	Лицензионный договор от 23.12.2022 № 9470/22РКИ с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.2023 - 31.12.2023
<b>Универсальная база данных «УБД»</b> Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий с архивом.	Договор от 30.01.2023 № 01/БВ с ООО «ИВИС»	01.01.2023 - 31.12.2023
<b>ЭБС Polpred.com. Обзор СМИ.</b> Электронные статьи 600 деловых газет, журналов, информагентств за 20 лет.	Соглашение с ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Тестовый доступ.	с 01.01.2023
Президентская библиотека им. Б. Н. Ельцина <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a>	в открытом доступе	-
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	в открытом доступе	-
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <a href="http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/">http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/</a>	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» <a href="https://нэб.пф">https://нэб.пф</a>	в открытом доступе	-
<b>Информационные справочные системы</b>		
Университетская информационная система «РОССИЯ» <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>	в открытом доступе	-
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>	в открытом доступе	-
Портал открытых данных Российской Федерации <a href="https://data.gov.ru">https://data.gov.ru</a>	в открытом доступе	-
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) <a href="http://www.consultant.ru/edu/">www.consultant.ru/edu/</a>	в открытом доступе	-