

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 10х9 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 10х18 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)	16:00	15:00	14:00	13:30	12:30

		студента)					
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 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
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

Заменено на:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (Осенний семестр)

рубежная аттестация (9 нед.)							
Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за1 мин (кол-во раз)	25	28	30	32	35
	2	Метание спортивного снаряда 500г (м)	7	9	11	14	17
промежуточная аттестация (18 нед.)							
Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.3	9.2	9.1	9.0	8.8
	2	Наклон вперед из положения стоя (см)	2	4	6	8	11

рубежная аттестация (9 нед.)							
Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за1 мин (кол-во раз)	25	28	30	33	37
	2	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	25	28	30	33	35
промежуточная аттестация (18 нед.)							
Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.6	8.4	8.2	8.0	7.7
	2	Наклон вперед из положения стоя (см)	1	2	4	6	8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
(Весенний семестр)

рубежная аттестация (9 нед.)							
Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	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
промежуточная аттестация (18 нед.)							
Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	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

рубежная аттестация (9 нед.)							
Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	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
промежуточная аттестация (18 нед.)							
Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	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):

Девушки	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	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

Юноши	Виды упражнений		Баллы				
			1	2	3	4	5
	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. Для студентов, обучающихся по учебному плану с проектным практикумом (14 недель в семестре):

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

Баллы	0	0	0	4	5
Посещение занятий за 7 недель (количество занятий):	1-2	3-4	5	6	7
Баллы	0	0	8	9	10
Посещение занятий за 14 недель (количество занятий):	8-9	10-11	12	13	14

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	-
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

Наименование программного продукта	Обоснование для использования (лицензия, договор, счёт, акт или иное)	Дата выдачи
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
Профессиональные базы данных		
База данных электронной библиотечной системы вуза «Электронный читальный зал-БиблиоТех» https://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech/	Договор от 17.12.2014 № БТ-46/11	бессрочный
Электронный каталог научной библиотеки http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/	База собственной генерации	бессрочный
База данных «Аналитика» (картотека статей) http://mars.novsu.ac.ru/MarcWeb/	База собственной генерации	бессрочный
ЭБС «Электронная библиотечная система Новгородского государственного университета» (ЭБС НовГУ). Универсальный ресурс. Внутривузовские издания НовГУ.	Договор № 230 от 30.12.2022 с ООО «КДУ»	бессрочный
ЭБС «Лань» 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
ЭБС «ЛАНЬ» Универсальный ресурс	Договор от 09.11.2020 № СЭБ НВ–283 с ООО «ЭБС ЛАНЬ»	09.11.2020 - 31.12.2023
«ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru» Универсальный ресурс.	Договор от 23.12.2022 № 25/ЕП(У)22 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	01.01.2023 - 31.12.2023
«Национальная электронная библиотека» Универсальный ресурс.	Договор от 14.03.2022 № 101/НЭБ/2338-п с ФБГУ «Российская Государственная библиотека»	14.03.2022 - 14.03.2027
ЭБС «IPRsmart» Универсальный ресурс.	Лицензионный договор № 741/22П с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»	01.01.2023 - 01.01.2024
ЭБС «IPRsmart» 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
Универсальная база данных «УБД» 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

Наименование ресурса	Договор	Срок договора
Профессиональные базы данных		
ЭБС Polpred.com. Обзор СМИ. 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 https://www.prlib.ru/	в открытом доступе	-
База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/	в открытом доступе	-
База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/	в открытом доступе	-
База данных электронно-библиотечной системы «Национальная электронная библиотека» https://нэб.рф	в открытом доступе	-
Информационные справочные системы		
Университетская информационная система «РОССИЯ» https://uisrussia.msu.ru	в открытом доступе	-
Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» https://openedu.ru	в открытом доступе	-
Портал открытых данных Российской Федерации https://data.gov.ru	в открытом доступе	-
Справочно-правовая система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс студенту и преподавателю) www.consultant.ru/edu/	в открытом доступе	-