

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
Директор ИНПО

А.Г. Ширин

«18» мая 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективный курс)

по всем направлениям подготовки бакалавриата
и по специальности 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
направленность (профиль) Химия и технология удобрений

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела обеспечения
деятельности ИНПО

А.Н. Колпакова

«20» мая 2020 г.

Разработал:
Старший преподаватель
О.Н. Кирсанова
«18» мая 2020 г.

Старший преподаватель
А.Н. Максимов
«18» мая 2020 г.

Принято на заседании кафедры
Протокол № 10 от «18» 05 2020 г.
И.О. заведующего кафедрой
Е.Г. Чистякова
«18» мая 2020 г.

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

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

Задачи:

- а) 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;
- б) 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;
- в) изучить биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- г) овладеть методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, навыками контроля и оценки физического развития и уровня физической подготовленности;
- д) сориентировать обучающихся на приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- е) создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Учебная дисциплина (модуль) относится к обязательной части основных профессиональных образовательных программ направлений подготовки: по всем направлениям подготовки бакалавриата и по специальности 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия, направленность (профиль) Химия и технология удобрений.

Физическая культура и спорт (элективный курс) представлен 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 (модуля)

Перечень компетенций, которые формируются в процессе освоения учебной дисциплины (модуля) «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 (модуля) представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты освоения учебной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Результаты освоения учебной дисциплины (модуля) (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 (модуля)

4.1 Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля)

4.1.1 Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) для очной формы обучения представлена в таблице 2, для заочной формы обучения – в таблице 3.

Таблица 2 - Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Части учебной дисциплины (модуля)	Всего	Распределение по семестрам				
		1	2	3	4	5
1. Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) в зачётных единицах (ЗЕТ)						
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)	140	28	28	28	28	28
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)						
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	190	38	38	38	38	38
5. Промежуточная аттестация (зачёт)(АЧ)		зач	зач	зач	зач	зач

Таблица 3 - Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

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

Таблица 3 - Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) для очно-заочной формы обучения

<i>Части учебной дисциплины (модуля)</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		<i>3 семестр</i>
1. Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) 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 (модуля) «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Направление 1. Спортивные игры

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

Раздел № 1. Характеристика избранного вида 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

Направление 2. Фитнес

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

Раздел № 1. Характеристика избранного вида 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 связи

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

Направление 3. Атлетическая гимнастика

(секции - Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Раздел № 1. Характеристика избранного вида 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 тренажёрных 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 тренажёрных 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

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 “**Антидопинговая подготовка**” на сайте РУСАДО. Подтверждением прохождения данного курса является сертификат РУСАДО. <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 выполняет 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 выполняет письменную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных ниже.

- 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.
- Приёмы 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 работу (реферат) выбирая тему работ из предложенных ниже.

- 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 т.д.).
- Общие 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.

4.3 Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

Таблица 4 – Трудоемкость разделов учебной дисциплины (модуля)

№	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины (модуля)	Контактная работа (в АЧ)				Внеауд. СРС (в АЧ)	Формы текущего контроля
		Аудиторная			В т.ч СРС		
		ЛЕК	ПЗ	ЛР			
1	Раздел № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности		10			20	Опрос
2	Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		30			30	Оценка техники движений
3	Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		50			70	Тестирование
4	Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		50			70	Тестирование
	ИТОГО		140			190	

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 (модуля) «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

Таблица 5 – Методические рекомендации по организации практических занятий -

Направление 1. Спортивные игры

Части учебной дисциплины (модуля)	Всего	Распределение по семестрам				
		1	2	3	4	5
Раздел № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности		2	2	2	2	2
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			1	1		
1.4 Основы обучения тактическим действиям			1	1		
1.5 Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки					1	

1.6 Игровая и соревновательная деятельность					1	1
1.7 Официальные правила соревнований						1
Раздел № 2 Техника и тактика в избранном виде двигательной активности		8	8	8	6	6
2.1 Техника игры в нападении		2	2	2	2	1
2.2 Техника игры в защите		2	2	2	2	1
2.3 Тактика нападения		2	2	2	1	2
2.4 Тактика защиты		2	2	2	1	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		2	2	2	2	2
3.3 Воспитание силовых способностей		2	2	2	2	2
3.4 Развитие выносливости		4	4	2	4	2
3.5 Воспитание гибкости и умение расслабляться						
Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		8	6	8	8	10
4.1 Совершенствование техники и тактики ранее изученных приёмов		4	2	4	4	4
4.2 Участие в соревнованиях		2	2	2	2	4
4.3 Инструкторская практика. Судейство		2	2	2	2	2
<i>Промежуточная аттестация (зачёт) (АЧ)</i>		зач	зач	зач	зач	зач

Таблица 6 – Методические рекомендации по организации практических занятий -
Направление 2. Фитнес

Части учебной дисциплины (модуля)	Всего	Распределение по семестрам				
		1	2	3	4	5
Раздел № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности		2	2	2	2	2
1.1 Терминология. Сущность и принципы, разновидности.		1	1			
1.2 Основные методические рекомендации при занятиях.			1			
1.3 Особенности техники выполнения упражнений		1		1	1	1
1.4 Классификация упражнений по основным группам мышц				1	1	1
Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		6	6	6	6	6
2.1 Мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; точность, пластичность, базовые шаги		2	2	2	2	2
2.2 Особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих		2	2	4	4	4
2.3 Плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; правильное дыхание, базовые связки		2	2			
Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		12	12	10	10	10
3.1 Развитие гибкости и подвижности суставов		2	2	2	2	2
3.2 Развитие выносливости		2	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		6	6	4	4	4

тренировок						
Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		8	8	10	10	10
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		4	4	4	4	4
4.3 Овладение инструкторской практикой проведения занятий с использованием комплексов упражнений разной направленности		2	2	4	4	4
<i>Промежуточная аттестация (зачёт) (АЧ)</i>		зач	зач	зач	зач	зач

Таблица 7 – Методические рекомендации по организации практических занятий -
Направление 3. Атлетическая гимнастика

Части учебной дисциплины (модуля)	Всего	Распределение по семестрам				
		1	2	3	4	5
Раздел № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности		2	2	2	2	2
1.1 Основные принципы и закономерности силовой подготовки.		1				
1.2 Техника безопасности при выполнении силовых упражнений		1	1			
1.3 Особенности выполнения силовых упражнений с весом внешних предметов			1			
1.4 Особенности выполнения силовых упражнений на тренажёрных устройствах				1		
1.5 Особенности составления программы тренировочного занятия по силовой подготовке				1	1	
1.6 Особенности составления программы микроцикла силовой тренировки					1	1
1.7 Особенности составления индивидуальной системы силовой подготовки						1
Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		8	6	8	8	8
2.1 Техника силовых упражнений с весом собственного тела		4	2	2	2	2
2.2 Техника силовых упражнений с внешними отягощениями		2	2	4	4	2
2.3 Техника силовых упражнений на тренажёрных устройствах		2	2	2	2	4
Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		10	12	10	10	10
3.1 Развитие собственно силовых способностей		2	4	2	2	2

3.2 Направленное воздействие на гипертрофию мышц		2	2	2	2	2
3.3 Развитие силовой выносливости		2	2	2	2	2
3.4 Развитие гибкости в процессе силовой подготовки		2	2	2	2	2
3.5 Развитие координации		2	2	2	2	2
Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		8	8	8	8	8
4.1 Коррекция осанки в процессе силовой подготовки		4	2	2	2	2
4.2 Совершенствование мышечной системы		2	4	2	4	4
4.3 Коррекция жирового компонента массы		2	2	4	2	2
<i>Промежуточная аттестация (зачёт) (АЧ)</i>		зач	зач	зач	зач	зач

Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля) «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.

Обучающие, занимающиеся по направлению 4 «Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)» проходят аттестацию в виде теоретического зачёта.

Рекомендации к проведению практических занятий.

Опрос проводится по разделу № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности

Оценка техники движений проводится по разделу № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности.

Тестирование 1 проводится по разделу № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности - (Тестирование СФП).

Тестирование 2 проводится по разделу № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование - (Тестирование ОФП).

6 Фонд оценочных средств учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» (элективный курс). Фонд оценочных средств представлен в Приложении А.

7 Условия освоения учебной дисциплины (модуля) «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 8 - Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля) «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. 4. ул. Красной Армии, 7 – Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв.м; – Тренажёрный зал, 150 кв.м.	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 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 электронной почты)

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 (модуля) «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

<i>Оценочные средства для текущего контроля</i>	<i>Разделы (темы) учебной дисциплины (модуля)</i>	<i>Баллы</i>	<i>Проверяемые компетенции</i>
Опрос	раздел № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности	10	УК-7
Оценка техники движений	раздел № 2, выполнение теста по избранному виду спорта	10	
Тестирование СФП	раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности	10	
Тестирование ОФП	раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование	10	
Посещаемость	Раздел № 1, 2, 3, 4	10	
ИТОГО:		50	
<i>Промежуточная аттестация</i>		зачёт	

3. Рекомендации к использованию оценочных средств

Выполняя задания текущего контроля и посещая занятия, студенты получают баллы на основе оценки качества выполнения в соответствии с приведенными ниже критериями оценочных средств. Максимальное количество баллов – 50, зачет ставится при достижении порогового уровня 25 баллов.

При не выполнении минимальных требований - выставляется «неуд».

3.1 Опрос

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. *Методом проверки знаний* является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности.

Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Таблица А.2 - Опрос

Критерии оценки		Количество о вопросов
Глубина и полнота знаний		10
Аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями		
Баллы	Шкала оценивания	

Критерии	2	4	6	8	10
Владение терминологией, глубина и полнота знаний	Не использует при ответе термины. Слабо отвечает только на конкретный вопрос, с помощью преподавателя.	Редко использует при ответе термины, подменяет одни понятия другими, не всегда понимая разницы. Отвечает только на конкретный вопрос, при наводящих вопросах преподавателя.	Владеет терминологией, делая грубейшие ошибки. Владеет не уверенно, не видит взаимосвязи	Владеет терминологией, делая ошибки при неверном употреблении, сам может их исправить. Хорошо владеет всем содержанием, видит взаимосвязи, может провести анализ и т.д., но не всегда делает это самостоятельно без помощи преподавателя	Свободно владеет терминологией. Демонстрирует глубокое понимание сущности материала, добавляя комментарии, логично его излагает, пояснения, обоснования
Аргументированность изложения и умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями	Не может соотнести теорию и практически е примеры, из учебных материалов; примеры не правильные.	С трудом может соотнести теорию и практически е примеры, из учебных материалов; примеры не всегда правильные	Не может подобрать соответствующие примеры.	Может подобрать соответствующие примеры, чаще из имеющихся в учебных материалах	Отвечая на вопрос, может быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами

Пример опроса для направления 1 «Спортивные игры»: «Основные понятия и термины в спортивных играх. История развития»

1. Где и когда зародилась игра в Волейбол?
2. Кто является основателем игры волейбол?
3. История развития игры Волейбол в России.
4. Техника игры – это...

3.2 Оценка техники движений

С целью оценки техники владения двигательными действиями используются метод педагогического наблюдения. Преподаватель оценивает технику двигательного действия на основе критериев и их характеристик, приведенных в таблице А3.

В семестре оценивается техника двух технических элементов. За каждое упражнение студент может набрать до 5 баллов, в зависимости от качества выполнения. Таким образом, всего за семестр данное диагностическое средство может принести до 10 баллов.

Таблица А.3 - Оценка техники движений

Критерии оценки	Количество вариантов заданий
-----------------	------------------------------

Техника выполнения двигательного действия	2
Экспертная оценка преподавателя техники выполнения задания	

Критерии	Шкала оценивания				
	1	2	3	4	5
Техника движений	Двигательное действие не выполнено.	Двигательное действие выполнено с грубыми ошибками в технике.	двигательное действие выполнено полностью, со значительными ошибками в технике, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	двигательное действие выполнено правильно, но с незначительным и ошибками в технике, недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.	двигательное действие выполнено правильно, в установленной последовательности в данном темпе, легко и чётко. Ошибки в технике отсутствуют
	Двигательные действия выполнены с более чем 2-мя ошибками, учащийся не попадает в такт музыки	Двигательные действия выполнены с 1-2 ошибками, не уверенно, учащийся попадает в такт музыки	Двигательные действия выполнены правильно, но напряжённо, не достаточно уверенно, движения происходят не в такт музыки	Двигательные действия выполнены с одной ошибкой, недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений. Учащийся движется в такт музыки	Двигательные действия выполнены правильным (заданным способом) точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко. Учащийся овладел формой движения, движется в такт музыки

НАПРАВЛЕНИЕ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(секции – Волейбол. Баскетбол, Футбол, Настольный теннис, Спортигры Микс)

Волейбол

Характеристика оценочного средства

Передача двумя руками сверху. При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперёд-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подаёт руки немного вперёд-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 полёта уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт 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 вперёд на

пятку, руки готовятся к приёму и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперёд зависит от высоты, скорости полёта 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 приёма не сгибались в локтевых суставах. Передача мяча осуществляется на расстоянии между игроками не менее трёх метров.

Передача мяча сверху над головой двумя руками. При передачи над собой игрок располагается таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Толчковая нога находится чуть впереди другой ноги, плечи развёрнуты в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени слегка согнуты. Задолго до того, как мяч достигнет игрока, поднимаются руки над головой и готовятся к приёму мяча. Ладони развёрнуты 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 вперёд, 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 напряжённой кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперёд – 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 вперёд и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придаёт мячу нужное направление и траекторию полёта.

Баскетбол

Характеристика оценочного средства

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.

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

Футбол

Характеристика оценочного средства

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 подъёма. Применяется в основном для точных передач или ударов по воротам. Опорная нога сбоку – сзади. Колени опорной ноги чуть согнуто. Стопа бьющей ноги

разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной. В момент удара, туловище наклоняется над мячом (незначительно).

Спортивные игры микс

Характеристика оценочного средства

Ведение мяча с изменением направления (змейка) дальней рукой от конуса и бросок после двух шагов соответствующей рукой. Поставить по 5 конусов с правой и левой стороны площадки (расстояние между конусами 2 метра). Выполнять по 5 раз с левой и правой стороны.

Считается количество попаданий (из 10 бросков). Засчитываются попадания, выполненные без игровых нарушений. Каждый участник выполняет по 1 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ошибки: Нарушение двушажного ритма (1 или 3 шага), выполнение шагов не в той последовательности, броски в кольцо разноимённой рукой, пробежки, нарушения техники ведения.

Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 20 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

Ошибки: выход за границы круга, высота передачи менее 1,5 метров

Удар по воротам выполняется футбольным мячом с расстояния 12м, любой ногой и любым удобным для студента способом. Попытка является результативной, если мяч после удара пересекает линию ворот, не коснувшись поверхности площадки (по воздуху).

Ошибки:

- не бить по катящемуся мячу;
- один удар - одна попытка;
- линия ворот не входит в створ ворот;
- мяч должен пересечь линию ворот полностью.

Удар по воротам (10 раз). Подсчитывается сумма попаданий.

Настольный теннис

Характеристика оценочного средства

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 распределён 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 равнобедренный 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 придаёт 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 придаётся мячу при движении вверх-вперёд. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределён 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 половинки 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)

НАПРАВЛЕНИЕ 2. ФИТНЕС

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

Таблица А.4. – Тестирование (направление 2. Фитнес)

Шкала оценивания				
5	4	3	2	1
Все двигательные движения были выполнены правильно. Мышечные группы, участвующие в движении указаны, верно.	Все двигательные движения были выполнены с незначительными ошибками. Мышечные группы, участвующие в движении указаны, верно.	Только половина упражнений были продемонстрированы без ошибок. Указанные мышечные группы были верны только в двух упражнениях.	Только 1 упражнение из 4 было выполнено правильно, без ошибок. Указание мышечных групп было верно в 2 упражнениях.	Двигательные упражнения были выполнены не верно. Мышечные группы указаны не верно.
Высокий уровень – 10 баллов		Средний уровень – 7 баллов		Низкий уровень – 5 баллов

Универсальная йога

Параметры оценочного средства

Метод осваивается в виде трёх потоков внимания: движения, дыхания, сознания. При демонстрации основными задачами является: из базовых положений тела выполнить серию в соответствии с принципом для заданной серии.

низкий уровень: выполнена не вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр или из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (5 балла);

средний уровень: выполнена вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (7 балла);

высокий уровень: выполнена вся серия, движения согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения находятся в состоянии физического и психического баланса.(10 баллов).

Фитнес. Функциональная подготовка

Характеристика оценочного средства

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.

Стретчинг

Характеристика оценочного средства

Сидя на полу, ноги сведены вместе. Наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

Специальная медицинская группа

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных действий и обучение новым, формирование моторного потенциала и функционального резерва, а также развитие важных качеств и способностей. Используются физические упражнения из базовых видов спорта, упражнения оздоровительных систем профессионально-прикладной направленности.

Упражнения нацелены на коррекцию, оздоровление и профилактику. Разработка индивидуального комплекса занятий происходит в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, занимающиеся в секции спец.мед.группа, освобождены от сдачи контрольных нормативов (допускается, выполнение контрольного норматива по желанию). Аттестация осуществляется по посещению студентами практических занятий.

НАПРАВЛЕНИЕ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(секции - Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Силовая подготовка

Характеристика оценочного средства

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.

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

И.п. – сидя на скамье, лицом к тренажёру 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.

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 твёрдой 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 лёгкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт". После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определённой и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуются 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, причём 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 трапециевидной 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 бёдер и «опрокинуть» таз вперёд так, чтобы тазовые косточки стали смотреть строго вперёд.

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. Присесть нужно чуть ниже параллели бедра с полом.

Силовой фитнес

Характеристика оценочного средства

Step-touch Шаг в одну сторону и шаг в другую сторону, шаг одной ногой в сторону вторую ногу приставить к первой, следующий шаг с этой же ноги в другую сторону.

Grape-wine Шаг выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг). шаг одной ногой в сторону, вторую ногу поставить накрест сзади от первой. Первой ногой еще один шаг в сторону вторую ногу подставляем к первой ноге

Pivot - шаг классической аэробики: шаг, затем поворот вокруг опорной ноги.

V-step - шаг одной ногой вперед в сторону, шаг второй ногой вперед в другую сторону возвращаем первую ногу на место шаг вторую ногу на место.

Jumpingjack Встать в положение стойка ноги вместе. Колени слегка согнуты. На вдохе выполнить прыжок в положение ноги врозь, руки вверх. Выполнить прыжок в и.п.

3.3 Тестирование СФП

Таблица А.5 – Тестирование СФП

Критерии оценки	Количество вариантов заданий
Результаты выполнения упражнения в соответствии с разработанными таблицами	В зависимости от выбранного направления

Критерии	Шкала оценивания (баллы)				
	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация					
Тестовое упражнение №1	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Тестовое упражнение №2	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Промежуточная аттестация					
Тестовое упражнение №3	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз
Тестовое	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз

упражнение №4					
Сумма	2	4	6	8	10

НАПРАВЛЕНИЕ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

Волейбол

Характеристика оценочного средства (1 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девушк и,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	5	10	15	20	25	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	5	10	15	20	25	
Промежуточная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	3	4	5	6	7	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	1	2	3	4	5	
Сумма			2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (2 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	6	14	18	24	28	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	6	12	16	22	26	
Промежуточная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	4	5	6	7	8	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	2	3	4	5	6	
Сумма			2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (3 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девуш ки,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	8	16	20	26	30	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	7	14	18	24	28	
Промежуточная аттестация								
Девушки, юноши	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	5	6	7	8	9	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	3	4	5	6	7	
Сумма			2	4	6	8	10	

Характеристика оценочного средства (4 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Деву шки,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	10	18	22	28	32	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	8	15	18	25	28	
Промежуточная аттестация								
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	

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
Девушк и,	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах (кол-во раз)	12	20	25	30	35	
	2	Передача мяча снизу двумя руками в парах (кол-во раз)	10	15	20	28	30	
Промежуточная аттестация								
Деву шки,	1	Передача мяча сверху над головой двумя руками (кол-во раз)	7	8	9	10	11	
	2	Подача мяча верхняя или нижняя из 10 подач (кол-во раз)	5	6	7	8	9	

		Сумма	2	4	6	8	10
--	--	-------	---	---	---	---	----

Характеристика оценочного средства

Передача двумя руками сверху. При передаче мяча двумя руками сверху ноги согнуты в коленях, туловище прямое, руки вынесены вперёд-вверх, кисти находятся перед лицом и образуют ковш. При передаче игрок плавно разгибает ноги, подаёт руки немного вперёд-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 полёта уступающим движением. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счёт 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 вперёд на пятку, руки готовятся к приёму и находятся впереди – внизу. Угол наклона туловища и вынос рук вперёд зависит от высоты, скорости полёта 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 приёма не сгибались в локтевых суставах. Передача мяча осуществляется на расстоянии между игроками не менее трёх 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 развёрнуты в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени слегка согнуты. Задолго до того, как мяч достигнет игрока, поднимаются руки над головой и готовятся к приёму мяча. Ладони развёрнуты 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 ото 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 вперёд, 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 напряжённой кистью прямой руки. Бьющая рука продолжает движение, направляя мяч снизу – вперёд – 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 вперёд и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придаёт мячу нужное направление и траекторию полёта.

Баскетбол

Характеристика оценочного средства

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.	

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	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
		Итог	1	2	3	4	5
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		Итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		Итог	1	2	3	4	5
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
		Итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств 1 курса (весенний семестр) – рубежная аттестация

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		Итог	1	2	3	4	5
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
		Итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		Итог	1	2	3	4	5
юно	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

		Итог	1	2	3	4	5
--	--	------	---	---	---	---	---

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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 приёмов)	Три ошибки	Две ошибки	Одна ошибка	Выполнено в целом правильно	Без ошибок
		Итог	1	2	3	4	5
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
		Итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
дев	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

		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

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

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5
		Итог	4	8	12	16	20

Футбол

Характеристика оценочного средства (1-2 семестр)

		Вид упражнения (раз)	Баллы				
	№		0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
Дев.	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
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	1	Удары по воротам на расстоянии 12 метров	1	-	2	-	3
	2	Ведение (дриблинг) подошвой 12 метров	1	2	3	4	5
			1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
Дев.	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
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	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
		итог	1	2	3	4	5
		сумма	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (3-5 семестр)

		Вид упражнения (раз)	Баллы				
	№		0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
Дев.	1	Ведение мяча подошвой боком – удар носком в ворота (кол-во попаданий)	1		2		3
	2	Ведение мяча подошвой – финт «вертушка» - удар по воротам (кол-во попаданий)	1		2		3
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	1	Ведение мяча подошвой боком – удар носком в ворота (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
	2	Ведение мяча подошвой – финт «вертушка» - удар по воротам (кол-во попаданий)	1	2	3	4	5
		итог	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
Дев.	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
		итог	1	2	3	4	5
Юн.	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
		итог	1	2	3	4	5
		сумма	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства

Жонглирование мяча двумя ногами.

Колени слегка согнуты. Сступня 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 подъёма. 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 1 семестр

1. Студент располагается на линии старта и по сигналу устремляется на баскетбольную площадку, совершает пять штрафных бросков в кольцо. Студент должен выполнить три точных броска из пяти.

2. Осуществив броски в кольцо, испытуемый перемещается на линию волейбольной площадки, где производит 5подач, по одной в каждую обозначенную зону. Студент должен выполнить три точных подачи из пяти.

3. Далее студент приступает к выполнению ударов по воротам в футболе, должен совершить пять ударов на расстоянии 12 метров от ворот. Студент должен выполнить три точных удара из пяти.

4. 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 студент. Всего необходимо выполнить 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров.

Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол (раз)</i> Штрафные броски	1	-	2	-	3
<i>Волейбол (раз)</i> 5подач, по одной в каждую обозначенную зону	1	-	2	-	3
<i>Футбол (раз)</i> Удары по воротам на расстоянии 12 метров	1	-	2	-	3
<i>Гандбол (раз)</i> 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства 2 семестр

1. Студент 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.
 2. Осуществив броски в кольцо, испытуемый перемещается на линию волейбольной площадки, где производит 5 подач, по одной в каждую обозначенную зону.
 3. 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 студент. Всего необходимо выполнить 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров.
 4. Далее студент приступает к выполнению ударов по воротам в футболе, должен совершить пять ударов на расстоянии 12 метров от ворот.
- Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол</i> (раз) пять бросков в кольцо (штрафного броска, трехочковый)	1	2	3	4	5
<i>Волейбол</i> (раз) 5 подач, по одной в каждую обозначенную зону	1	2	3	4	5
<i>Футбол</i> (раз) пять ударов на расстоянии 12 метров	1	2	3	4	5
<i>Гандбол</i> (раз) 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства 3 семестр

Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления (змейка) дальней рукой от конуса и бросок после двух шагов соответствующей рукой. Поставить по 5 конусов с правой и левой стороны площадки (расстояние между конусами 2 метра). Выполнять по 5 раз с левой и правой стороны.

Считается количество попаданий (из 6 бросков). Засчитываются попадания, выполненные без игровых нарушений. Каждый участник выполняет по 1 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ошибки: Нарушение двушажного ритма (1 или 3 шага), выполнение шагов не в той последовательности, броски в кольцо разноименной рукой, пробежки, нарушения техники ведения.

Волейбол

Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 10 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

Ошибки: выход за границы круга, высота передачи менее 1,5 метров

Футбол

Удар по воротам выполняется футбольным мячом с расстояния 10м, любой ногой и любым удобным для студента способом. Попытка является результативной, если мяч после удар пересекает линию ворот, не коснувшись поверхности площадки (по воздуху).

Ошибки:

- не бить по катящемуся мячу;
- один удар - одна попытка;
- линия ворот не входит в створ ворот;
- мяч должен пересечь линию ворот полностью.

Удар по воротам (6 раз). Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол</i> (раз) Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину	2	3	4	5	6
<i>Волейбол</i> (раз) Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	4	6	8	10
<i>Футбол</i> (раз) Удар по воротам – 10м	2	3	4	5	6
<i>Гандбол</i> (раз) 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства 4 семестр

«Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны

баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска. Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (2 попадания).

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	1	2	3	4	5
<i>Баскетбол</i> (сек) «Обводка зоны 3-х сек».	20	19	18	17	16
<i>Волейбол</i> . Передачи в парах через сетку, с движением вдоль сетки туда – обратно (раз)	1	2	3	4	5
Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства 5 семестр

Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления (змейка) дальней рукой от конуса и бросок после двух шагов соответствующей рукой. Поставить по 5 конусов с правой и левой стороны площадки (расстояние между конусами 2 метра). Выполнять по 5 раз с левой и правой стороны.

Считается количество попаданий (из 10 бросков). Засчитываются попадания, выполненные без игровых нарушений. Каждый участник выполняет по 1 попытки. Фиксируется лучший результат.

Ошибки: Нарушение двушажного ритма (1 или 3 шага), выполнение шагов не в той последовательности, броски в кольцо разноимённой рукой, пробежки, нарушения техники ведения.

Волейбол

Передача мяча сверху двумя руками над собой. Выполняется в кругу диаметром 3 м. Норматив: 20 передач над собой, высота передачи не менее 1,5 м.

Ошибки: выход за границы круга, высота передачи менее 1,5 метров

Футбол

Удар по воротам выполняется футбольным мячом с расстояния 12м, любой ногой и любым удобным для студента способом. Попытка является результативной, если мяч после удар пересекает линию ворот, не коснувшись поверхности площадки (по воздуху).

Ошибки:

- не бить по катящемуся мячу;
- один удар - одна попытка;
- линия ворот не входит в створ ворот;
- мяч должен пересечь линию ворот полностью.

Удар по воротам (10 раз). Подсчитывается сумма попаданий.

Параметры и критерии оценки:

Вид упражнения	Баллы				
	0,5	1	1,5	2	2,5
<i>Баскетбол</i> (раз) Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину	2	4	6	8	10
<i>Волейбол</i> (раз) Передача мяча сверху двумя руками над собой.	11	13	15	17	20
<i>Футбол</i> (раз) Удар по воротам – 12м	2	4	6	8	10
<i>Гандбол</i> (раз) 10 передач (на двоих 20) на расстоянии 9 метров	6	7	8	9	10
Итог	2	4	6	8	10

Настольный теннис

Характеристика оценочного средства

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 распределён 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 равнобедренный 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 придаёт 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 придаётся мячу при движении вверх-вперёд. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, левая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределён 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 семестр (Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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+
		итог	1	2	3	4	5
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+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств 1 семестр (Промежуточная аттестация)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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+
		итог	1	2	3	4	5
юноши	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+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств 2 семестр (Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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+
		итог	1	2	3	4	5
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+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств 2 семестр (Промежуточная аттестация)

	№	Вид упражнения/	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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+
		итог	1	2	3	4	5
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+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств 3 семестр (Рубежная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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+
		итог	1	2	3	4	5
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+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств 3 семестр (Промежуточная аттестация)

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств **4 семестр (Рубежная аттестация)**

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
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
		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств **4 семестр (Промежуточная аттестация)**

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
девушки	1	Подача справа накаты 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
		итог	1	2	3	4	5
юноши	1	Подача справа накаты 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
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств **5 семестр (Рубежная аттестация)**

	№	Вид упражнения					
			0,5	1	1,5	2	2,5
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+
		итог	1	2	3	4	5
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+
		итог	1	2	3	4	5

Характеристика оценочных средств **5 семестр (Промежуточная аттестация)**

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

		итог	1	2	3	4	5
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
		итог	1	2	3	4	5

НАПРАВЛЕНИЕ 2. ФИТНЕС

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

Универсальная йога

Характеристика оценочного средства (1 семестр)

Рубежная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация базовой серии «Лёжа на спине»
	2	Демонстрация базовой серии «Лёжа на животе»
Промежуточная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация базовой серии «Лёжа на боку»
	2	Демонстрация базовой серии «Лёжа на спине» Вариант с согнутыми конечностями.

Характеристика оценочного средства (2 семестр)

Рубежная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями базовой серии «Лёжа на животе»
	2	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями Базовая серия «Лёжа на боку»
Промежуточная аттестация		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями Диагональная усложнённая серия «Лёжа на спине»
	2	Демонстрация: Вариант с согнутыми конечностями Диагональная усложнённая серия «Лёжа на животе»

Характеристика оценочного средства (3 семестр)

Рубежная аттестация		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на спине»
	2	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на животе»
	3	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями. Базовая серия «Лежа на боку»
Промежуточная аттестация		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на спине»
	2	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями Базовая серия «Лежа на животе»
	3	Демонстрация: Вариант с прямыми конечностями. Базовая серия «Лежа на боку»

Характеристика оценочного средства (4 семестр)

Рубежная аттестация		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Диагональная серия «Лежа на спине». Вариант с прямыми конечностями.
	2	Демонстрация: Диагональная серия «Лежа на животе». Вариант с прямыми конечностями.
	3	Демонстрация: Диагональная серия «Лежа на боку». Вариант с прямыми конечностями
Промежуточная аттестация		
Девушки, юноши	1	Демонстрация: Диагональная усложненная серия «Лежа на спине». Вариант с прямыми конечностями.
	2	Демонстрация: Диагональная усложненная серия «Лежа на животе». Вариант с прямыми конечностями.
	3	Демонстрация: Диагональная усложненная серия «Лежа на боку». Вариант с прямыми конечностями.

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

Рубежная аттестация		
Девушки	1	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия диагональная. Вариант с согнутыми конечностями.

	2	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия одноимённая. Вариант с согнутыми конечностями.
	3	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия одноимённая. Вариант с согнутыми конечностями.
	<i>Промежуточная аттестация</i>	
Девушки, юноши	1	Демонстрация: «Кошка с упором на ладони» Серия диагональная. Вариант с прямыми конечностями.
	2	Демонстрация: «Кошка с упором на ладони» Серия одноименная. Вариант с прямыми конечностями.
	3	Демонстрация: «Кошка с упором на предплечья» Серия одноимённая. Вариант с согнутыми конечностями

Параметры оценочного средства

Критерии оценки	
Метод осваивается в виде трёх потоков внимания: движения, дыхания, сознания. При демонстрации основными задачами является: из базовых положений тела выполнить серию в соответствии с принципом для заданной серии.	
<i>низкий уровень:</i> выполнена не вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр или из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (5 балла);	
<i>средний уровень:</i> выполнена вся серия, движения не всегда согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения не находятся в состоянии физического и психического баланса (7 балла);	
<i>высокий уровень:</i> выполнена вся серия, движения согласуются с дыханием направленным в центр и из центра, движения находятся в состоянии физического и психического баланса.(10 баллов).	

Характеристика оценочного средства (1 семестр)

Рубежная аттестация

1. *Базовая серия «Лёжа на спине».* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаем вес в опору

2. *Базовая серия «Лежа на животе»* Проработка задней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на животе), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

Промежуточная аттестация

1. *Базовая серия «Лёжа на боку»* Проработка боковой поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие и вытяжение конечности из центра вдоль осевой линии тела. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

2. *Вариант с согнутыми конечностями базовой серии «Лёжа на спине»* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес тела в опору.

Характеристика оценочного средства (2 семестр)

Рубежная аттестация

1. *Вариант с согнутыми конечностями базовой серии «Лёжа на животе»* Проработка передней поверхности тела. Серия состоит из 10 последовательностей. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. *Исходное положение* (лёжа на животе), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес тела в опору.

2. *Вариант с согнутыми конечностями Базовая серия «Лёжа на боку»* Проработка боковой

3. Диагональная серия «Лежа на боку». Вариант с прямыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаем вес в опору.

Промежуточная аттестация

1. Диагональная усложненная серия «Лежа на спине». Вариант с прямыми конечностями. Проработка передней поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на спине), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

2. Диагональная усложнённая серия «Лежа на животе». Вариант с прямыми конечностями. Проработка задней поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на животе), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

3. Диагональная усложнённая серия «Лёжа на боку». Вариант с прямыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. На вдохе: усилие, собираемся к центру. На выдохе: расслабление. Серия состоит из 10 последовательностей. *Исходное положение* (лёжа на боку), из которого мы начинаем движение на вдохе, и в которое каждый раз мы возвращаемся на выдохе. Полное расслабление. Отдаём вес в опору.

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

Рубежная аттестация

1. **Серия диагональная «Кошка с упором на предплечья».** Вариант с согнутыми конечностями. Проработка задней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

2. **Серия одноимённая «Кошка с упором на предплечья».** Вариант с согнутыми конечностями. Проработка передней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

3. **Серия одноимённая «Кошка с упором на предплечья».** Вариант с согнутыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

Промежуточная аттестация

1. **Серия диагональная «Кошка с упором на ладони».** Вариант с прямыми конечностями. Проработка задней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

2. **Серия одноимённая «Кошка с упором на ладони».** Вариант с прямыми конечностями. Проработка передней поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

3. **Серия одноимённая «Кошка с упором на ладони».** Вариант с прямыми конечностями. Проработка боковой поверхности тела. Центрирование. На вдохе: отталкиваемся от поверхности опоры и собираем усилие в центр. На выдохе: расслабление, возвращаемся в нейтральное положение.

Фитнес. Функциональная подготовка

Характеристика оценочного средства

№ 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.

Стретчинг

Характеристика оценочного средства

		семестры				
		1	2	3	4	5
1	ИП:– 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).					

Специальная медицинская группа

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных действий и обучение новым, формирование моторного потенциала и функционального резерва, а также развитие важных качеств и способностей. Используются физические упражнения из базовых видов спорта, упражнения оздоровительных систем профессионально-прикладной направленности.

Упражнения нацелены на коррекцию, оздоровление и профилактику. Разработка индивидуального комплекса занятий происходит в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими

факторами.

Студенты, занимающиеся в секции спец.мед.группа, освобождены от сдачи контрольных нормативов (допускается, выполнение контрольного норматива по желанию). Аттестация осуществляется по посещению студентами практических занятий.

Параметры оценочного средства

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

НАПРАВЛЕНИЕ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(секции - Силовая подготовка, Силовой фитнес)

Силовая подготовка

Характеристика оценочного средства (1 семестр)

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 (2 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 твёрдой 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 лёгкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт". После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определённой 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, причём 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 трапециевидной мышцы.

Хват должен быть чуть шире плеч, но стабильным, так чтобы руки не скользили к блинам. Допускаются более широкие хват, 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 бёдер и «опрокинуть» таз вперёд так, чтобы тазовые косточки стали смотреть

строго вперёд.

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 (1-2 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы	0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация								
девуш ки	1	Разведение гантелей стоя 2 кг		5	10	15	20	25
	2	Тяга верхнего блока к груди 20 кг		5	10	15	20	25
юнош и	1	Жим штанги лёжа 35кг		2	4	6	8	10
	2	Приседание в тренажёре Смита 60 кг		5	8	11	14	17
		Сумма		1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация								
деву шки	1	Жим штанги лёжа 20кг		2	4	6	8	10
	2	Приседание в тренажёре Смита 40 кг		5	8	11	14	17
юно ши	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		1	2	3	4	5
		Итог		2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (3 семестр)

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

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

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 (3 семестр)

Характеристика оценочного средства (5 семестр)							
	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
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	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
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	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (4 семестр)

1. Тяга штанги к подбородку

Техника выполнения тяги штанги к подбородку: взяться за середину грифа узким хватом (указательные пальцы должны быть на расстоянии около 15 см), ладони обращены назад. Штанга располагается поперек бедер, руки в начале движения прямые. Медленно потянуть штангу вверх вдоль линии, близко примыкающей к телу, поднимая локти в стороны-вверх и удерживая их все время выше уровня ваших кистей. Когда гриф достигнет подбородка, остановиться на 1 сек и медленно опустить штангу по той же траектории в исходное положение.

2. Подъем ног в висе на перекладине

И.п. – вис на перекладине, сгибая в тазобедренном суставе, поднять прямые ноги до горизонтального уровня, зафиксировать положение на 1 сек., опустить ноги в и.п., зафиксировать исходное положение на 1 сек.

Характеристика оценочного средства (4 семестр)

	№ п/п	Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
дев	1	Тяга штанги к подбородку 5 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине	5	8	11	14	17
юн	1	Тяга штанги к подбородку 10 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине	10	13	16	19	22
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
дев	1	Тяга штанги к подбородку 10 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине 2 кг	5	8	11	14	17
юн	1	Тяга штанги к подбородку 20 кг	8	10	12	14	16
	2	Подъем ног в висе на перекладине 5 кг	10	13	16	19	22
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

1. Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье

И.п.: лежа на горизонтальной скамье, лопатки сведены, руки чуть согнутые в локтевых суставах вперед, гантели в проекции на верхнюю часть груди.

На вдохе – развести руки в стороны до положения плечо параллельно полу. На выдохе – свести руки в И.П. При выполнении упражнения угол в локтевом суставе не меняется, угол плечо-корпус 80°.

2. Наклон со штангой на плечах

И.п.: стойка ноги врозь, штанга на плечах широким хватом. Туловище выпрямлено, спина слегка прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, мышцы поясницы напряжены, а ноги чуть согнуты в коленях. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно наклониться вперед, одновременно отводя таз назад. Наклон осуществлять за счет сгибания тазобедренного сустава, а не поясничного отдела позвоночника. Наклон осуществлять до параллельного полу положения. Вернуться в исходное положение.

Характеристика оценочного средства (5 семестр)

№	Вид упражнения (раз)	Баллы
---	----------------------	-------

	п/п		0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
дев	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 2 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 20 кг	4	7	10	13	16
юн	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 5 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 30 кг	4	7	10	13	16
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
дев	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 3 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 30 кг	4	7	10	13	16
юн	1	Разведение рук с гантелями в положении лежа на горизонтальной скамье 7,5 кг	4	7	10	13	16
	2	Наклон со штангой на плечах 40 кг	4	7	10	13	16
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Силовой фитнес

Характеристика оценочного средства(1-2 семестр). Девушки

№ п/п	Вид упражнения (раз)		Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	9 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	8 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (1-2 семестр). Юноши

№ п/п	Вид упражнения (раз)		Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
	1	Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юно	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
	1	Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юно	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	4	2	4	6	8

Характеристика оценочного средства (3-4 семестр). Девушки

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) Или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	9 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) Или Жим ногами (70% от собственного веса)	3 5	5 7	7 9	8 12	10 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (3-4 семестр). Юноши

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
	1	Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юно	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
	1	Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
юно	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (5 семестр). Девушки

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Рубежная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) Или жим ногами (70% от собственного веса)	2 5	4 7	6 9	7 12	9 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
девушки	1	Приседание со штангой на плечах (50 % от собственного веса) или Жим ногами (70% от собственного веса)	2 5	4 7	6 9	7 12	9 15
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 5 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

Характеристика оценочного средства (5 семестр). Юноши

№ п/п		Вид упражнения (раз)	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5

Рубежная аттестация							
юнош	1	Жим лёжа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
Промежуточная аттестация							
юно	1	Жим лежа (собственный вес минус 10 кг.)	1	2	4	6	8
	2	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина весом 15 кг за 1 мин. из наклона вверх)	10	15	20	25	30
		Сумма	1	2	3	4	5
		Итог	2	4	6	8	10

НАПРАВЛЕНИЕ 4.

Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (см. Приложение Г.)

3.4 Тестирование ОФП

В данном разделе учебной дисциплины (модуля) предусмотрены обязательные для сдачи контрольные упражнения-тесты, определяющие уровень общей физической подготовленности обучающихся. Максимально возможный балл за 1 упражнение теста – 2,5. В тесте 4 упражнения, таким образом, студент может набрать 10 баллов в семестре. Тесты предусмотрены для каждого семестра.

Таблица А.6 – Тестирование ОФП

Критерии оценки	Количество контрольных тестов
Результаты выполнения контрольных нормативов в соответствии с разработанными таблицами	4

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 **2 курса** основной медицинской группы.

	№	Вид упражнения	Баллы				
			0,5	1	1,5	2	2,5
Д	1	Подъем туловища из положения, лежа	25	30	32	35	43

		за 1 мин.					
	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 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 Прыжок в длину с разбега (см.)	140	150	172	180	195
			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 Прыжок в длину с разбега (см.)	200	210	215	230	240
			330	350	370	390	430
	4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	7	9	10	13

3.5 Посещаемость

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

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

Таблица Б.1 –Основная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)	Кол.э кз. 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. KnorusMedia. - 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: Юристъ, 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. KnorusMedia. - 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&isAllowed=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.эк з. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
---	----------------------------------	---------------

Печатные источники		
Методические основы физической культуры студенческой молодежи: 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 молодежи: 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« 18 » 05 2020 г.

Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого
Научная библиотека
Сектор учета Чистякова

Рабочая программа актуализирована на 20__ / 20__ учебный год.
 Протокол № ____ заседания кафедры от « ____ » _____ 20__ г.
 Разработчик: _____
 Зав. кафедрой _____

Рабочая программа актуализирована на 20__/20__ учебный год.
 Протокол № ____ заседания кафедры от « ____ » _____ 20__ г.
 Разработчик: _____
 Зав. кафедрой _____

Рабочая программа актуализирована на 20__ / 20__ учебный год.
 Протокол № ____ заседания кафедры от « ____ » _____ 20__ г.
 Разработчик: _____
 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 (модуля)

Таблица Г.1 - Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) 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, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.02, 44.03.03, 44.03.05, 51.03.01

<i>Части учебной дисциплины (модуля) (модуля)</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>				
		<i>1 семес тр</i>	<i>2 семестр</i>	<i>3 семестр</i>	<i>4 семес тр</i>	<i>5 семе стр</i>
		<i>Контакт но/ СРС</i>	<i>Контакт но/ СРС</i>	<i>Контакт но/ СРС</i>	<i>Контакт но/ СРС</i>	<i>Контакт но/ СРС</i>
1. Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) (модуля) в зачётных единицах (ЗЕТ)						
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ) - лекции; - практические занятия; - лабораторные работы; - аудиторная СРС	140	20/8	20/8	20/8	20/8	20/8
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) (при наличии)						
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	190	38	38	38	38	38
5. Промежуточная аттестация (зачет; дифференцированный зачет; экзамен) (АЧ)		зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Таблица Г.2 - Трудоёмкость учебной дисциплины (модуля) для заочной формы обучения по направлениям подготовки: 08.03.01, 11.03.03, 13.03.01, 29.03.04, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 42.03.02, 44.03.01, 44.03.03, 51.03.01.

<i>Части учебной дисциплины (модуля) (модуля)</i>	<i>Всего</i>	<i>Распределение по семестрам</i>
		<i>6 семестр</i>
		<i>Контакт но\СРС</i>
1. Трудоемкость учебной дисциплины (модуля) (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ)		
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ) - лекции; - практические занятия;		

- лабораторные работы; - аудиторная СРС		
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>		
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	330	330
5. Промежуточная аттестация <i>(зачет; дифференцированный зачет; экзамен) (АЧ)</i>		зачёт

2. Трудоемкость практических разделов учебной дисциплины (модуля).

Для направления 4 Освобождённые от практических занятий и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) практические занятия не предусмотрены.

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 “Антидопинговая подготовка” на сайте РУСАДО. Подтверждением прохождения данного курса является сертификат РУСАДО.
<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 выполняет письменную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную 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 выполняет письменную работу (реферат) на интересующую его тему, после консультации с преподавателем, отвечающим за зачёт данного студента. ИЛИ Студент выполняет письменную 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.
- Приёмы 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 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 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.

3 Трудоёмкость разделов учебной дисциплины (модуля) и контактной работы

Таблица Г.3 – Трудоёмкость разделов учебной дисциплины (модуля)

№	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины (модуля)	Контактная работа (в АЧ)				Внеауд. СРС (в АЧ)	Формы текущего контроля
		Аудиторная			В т.ч СРС		
		ЛЕК	ПЗ	ЛР			
1	Раздел № 1 Характеристика избранного вида двигательной активности		10			20	Опрос, Сертификат РУСАДА
2	Раздел № 2 Техника движений в избранном виде двигательной активности		30			30	Доклад с презентацией
3	Раздел № 3 Физическая подготовка в избранном виде двигательной активности		50			70	Доклад с презентацией
4	Раздел № 4 Физкультурно-спортивное совершенствование		50			70	Доклад с презентацией
	ИТОГО		140			190	

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 обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по организации освоения учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» (элективный курс)

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. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2010. - 777 с.

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с

4. Дейли, Дебра Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2015. - 224 с.

5. Медицинская реабилитация: учебник: для высш. проф. образования / авт. коллектив: А. В. Епифанов [и др.]; под ред. А. В. Епифанова, Е. Е. Ачкасова, В. А. Епифанова; М-во образования и науки РФ. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 668 с.

6. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

7. Физиология и основы анатомии: учеб.пособие/ под ред. А.В. Котова Т.Н. Лосевой: - Москва, изд. «Медицина», 2011.-186 с.

8. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 688 с

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

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

Таблица Г.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-З	Соответствующие стандартам тренажёры для занятий лечебной физкультурой
	Спортивный зал для занятий игровыми видами спорта в соответствии стандартам с учётом	Комплекс специальных тренажёров соответствующие стандартам

	адаптирования его для студентов, имеющих функциональные и физические ограничения	
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.