



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета физической культуры и спортивного мастерства  
Ильин Р.А. Козлов

«28» сентября 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы  
Изобразительное искусство и дополнительное образование

Уровень высшего образования – бакалавриат  
Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
Очная

Факультет  
Кафедра  
Курс  
Семестр

физической культуры и спортивного мастерства  
спортивного совершенствования  
I-IV  
1-8

Магнитогорск  
2018 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ от 09.02.2016 г. № 91 для профиля Изобразительное искусство и дополнительное образование


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования  
«30» августа 2018 г., протокол № 1

Зав. кафедрой  /В.В. Алонцев/

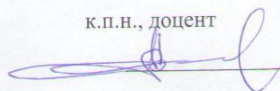
Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства  
«28» сентября 2018 г., протокол № 1

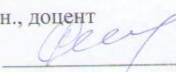
Председатель  /Р.А. Козлов/

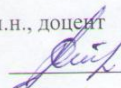
Согласовано:  
Зав. кафедрой академического рисунка и живописи

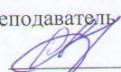
 /С. В. Рябинова/

Рабочая программа составлена:

к.п.н., доцент  /В.В. Алонцев/

к.и.н., доцент  /О.А. Голубева/

к.п.н., доцент  /А.В. Стадник/

ст. преподаватель  /О.В. Светус/

Рецензент:  
зав. кафедрой физической культуры  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/

**Лист регистрации изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	8	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины	30.08.2019 №1	
2	9	Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины	30.08.2019 №1	
3	8	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины	14.09.2020 №2	

## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в базовую часть блока 1 образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения предмета «Физическая культура» в рамках общего полного среднего образования, а также дисциплин «Физическая культура и спорт».

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для подготовки и сдачи государственного экзамена.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОК-8, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b>	
Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>– основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li><li>– формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li><li>– знание технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта;</li></ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– технику выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО).</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– анализировать и выделять эффективные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– анализировать индивидуальные показатели здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО).</li> </ul>
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– навыками использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– практическими навыками использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, навыками активного применения их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	– навыками подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО).



#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 акад. часов, в том числе:
  - контактная работа – 274,8 акад. часов:
    - аудиторная – 274 акад. часов;
    - внеаудиторная – 0,8 акад. часов
  - самостоятельная работа – 53,2 акад. часов;

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<b>Раздел 1. Введение</b>								
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1			1				OK-8 – зув
1.2. Основы техники безопасности при выполнении упражнений	1			1				OK-8 – зув
Итого по разделу				2				
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):</b>								
1. Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	1			4/2И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
2. Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)	1			4/2И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК	OK-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
						упражнений.	«ГТО»	
3. Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))	1			4/2И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
4. Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см))	1			4/4И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
5. Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))	1			4/4И	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
6. Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))	1				1	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
Итого по разделу				<b>20/14И</b>	<b>6</b>			
<b>Раздел 3. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в</li> </ul>	<b>1</b>			14/8И	11,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	OK-8 – зув



Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
тренажерном зале) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение								
<b>Итого по разделу</b>				<b>14/8И</b>	<b>11,9</b>			
<b>Итого за семестр</b>				<b>36/18И</b>	<b>17,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>Раздел 4. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):</b>	2							
1. Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	2			2/2И	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
2. Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)	2			2/2И	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
3. Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))	2			4/2И	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
4. Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня	2			4/2И	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК	OK-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
скамьи-см)						упражнений.	«ГТО»	
5. Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2			4/ИИ	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
6. Подготовка к выполнению норматива (Бег на лыжах на 5 км (мин)	2			4/ИИ	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
7. Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)				4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
8. Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин)					2	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
Итого по разделу	2			<b>24/10И</b>	<b>16</b>			
<b>Раздел 5. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в</li> </ul>	2			10/6И	3,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
тренажерном зале) • Легкая атлетика • Пауэрлифтинг и гиревой спорт • Специальное медицинское отделение								
<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>			<b>10/6И</b>	<b>3,9</b>			
<b>Итого за семестр</b>	<b>2</b>			<b>34/16И</b>	<b>19,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>ИТОГО за курс</b>				<b>70/34И</b>	<b>37,8</b>			
<b>Раздел 6. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):</b>	<b>3</b>							
1. Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	3			2/ИИ			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
2. Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)	3			2/ИИ			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
3. Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	3			2/ИИ			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
4. Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми	3			2/ИИ			Текущий контроль в форме сдачи	ОК-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)							нормативов в ВФСК «ГТО»	
5. Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))	3			2/1И			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
6. Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м))	3			2/1И			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
7. Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))	3				1	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
8. Подготовка к выполнению норматива (Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки))	3				0,9	Самостоятельное изучение основ стрельбы с использованием ИТ-технологий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув
Итого по разделу	3			<b>12/6И</b>	<b>1,9</b>			
<b>Раздел 7. Учебные занятия по видам спорта:</b> • Спортивные игры (баскетбол, волейбол,	<b>3</b>			24/12И	-			<b>ОК-8 – зув</b>

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
футбол, настольный теннис, бадминтон) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)</li> <li>• Легкая атлетика</li> <li>• Пауэрлифтинг и гиревой спорт</li> <li>• Специальное медицинское отделение</li> </ul>								
<b>Итого по разделу</b>	<b>3</b>			<b>24/12И</b>				
<b>Итого за семестр</b>	<b>3</b>			<b>36/18И</b>	<b>1,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>Раздел 8. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО):</b>	<b>4</b>							
1. Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	4			2/ИИ		Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув	
2. Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)	4			2/ИИ		Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув	
3. Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))	4			2/ИИ		Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	ОК-8 – зув	

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
4. Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	4			2/2И			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
5. Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4			4/2И			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
6. Подготовка к выполнению норматива (Бег на лыжах на 5 км (мин)	4			2/2И			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
7. Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	4			4/2И			Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
8. Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин)	4					Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув
9. Подготовка к выполнению норматива (Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или	4					Самостоятельное изучение основ стрельбы с использованием ИТ-технологий.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО»	OK-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)								
Итого по разделу	4			<b>18/11И</b>				
<b>Раздел 9. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)</li> <li>• Легкая атлетика</li> <li>• Пауэрлифтинг и гиревой спорт</li> <li>• Специальное медицинское отделение</li> </ul>	4			16/5И	1,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув
Итого по разделу	4			<b>16/5И</b>	<b>1,9</b>			
<b>Итого за семестр</b>	<b>4</b>			<b>34/16И</b>	<b>1,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>ИТОГО за курс</b>				<b>70/34И</b>	<b>3,8</b>			
<b>Раздел 10. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)</li> <li>• Легкая атлетика</li> </ul>	5			36/12И	1,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув



Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пауэрлифтинг и гиревой спорт</li> <li>• Специальное медицинское отделение</li> </ul>								
<b>Итого за семестр</b>	<b>5</b>			<b>36/12И</b>	<b>1,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>Раздел 11. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)</li> <li>• Легкая атлетика</li> <li>• Пауэрлифтинг и гиревой спорт</li> <li>• Специальное медицинское отделение</li> </ul>	<b>6</b>			34/12И	1,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув
<b>Итого за семестр</b>	<b>6</b>			<b>34/12И</b>	<b>1,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>ИТОГО за курс</b>				<b>70/24И</b>	<b>3,8</b>			
<b>Раздел 12. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)</li> <li>• Легкая атлетика</li> </ul>	<b>7</b>			36/12И	1,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	ОК-8 – зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пауэрлифтинг и гиревой спорт</li> <li>• Специальное медицинское отделение</li> </ul>								
<b>Итого за семестр</b>	<b>7</b>			<b>36/12И</b>	<b>1,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>Раздел 13. Учебные занятия по видам спорта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)</li> <li>• Гимнастика</li> <li>• Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале)</li> <li>• Легкая атлетика</li> <li>• Пауэрлифтинг и гиревой спорт</li> <li>• Специальное медицинское отделение</li> </ul>	<b>8</b>			28/6И	5,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение упражнений.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	OK-8 – зув
<b>Итого за семестр</b>	<b>8</b>			<b>28/6И</b>	<b>5,9</b>		<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	
<b>ИТОГО за курс</b>				<b>64/18И</b>	<b>7,8</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>				<b>274/110И</b>	<b>53,2</b>			

## **5 Образовательные и информационные технологии**

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины представлено двумя блоками:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

Первый блок ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание он нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Второй блок соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий по видам спорта в отделениях и общефизическую подготовку обучающихся для сдачи норм ГТО.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группы спортивной и общей подготовки.

К группе спортивной подготовки относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К группе общей подготовки относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических

занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются современные педагогически технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме сдачи нормативов.

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины с целью сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

В первом комплексе представлены упражнения, направленные на развитие быстроты (таблица 1).





Таблица 1 – Комплекс упражнений на развитие быстроты




Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц	10 раз
3	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров x 2 серии
4	Пробегание отрезков	Ускорения с максимальной скоростью	3 раза
	1) 30 метров с ходу	Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров).	3 раза
	2) 30 метров	Упражнение выполняется с низкого старта	3 раза
	3) 50 метров	Упражнение выполняется с высокого старта	3 раза
5	Упражнения на технику	Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в зависимости от усвоения данного упражнения	5 прямых
	1) прыжки на двух ногах через набивные мячи	При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы	10 мячей
	2) бег через набивные мячи	Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой.	10 мячей
	3) смена ног на возвышенности	Данное упражнение выполняется с максимальной частотой	20 раз
	4) высокое поднятие бедра с продвижением	Упражнение выполняется с медленным продвижением вперед (один шаг на 20-30 см)	30 метров
	5) шаг в шаг	Упражнение выполняется с максимальной частотой.	30 метров
6	Упражнения для мышц брюшного пресса	1. Подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя 2. Подъем верхней части туловища. 3. Скручивание.	по 100 раз
7	Упражнения для мышц спины	Спина 1. «Лодочка» 2. Одновременный подъем разноименной ноги и руки (чередование рук и ног) 3. Подъем туловища из положения лежа на животе с разворотом	

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
7	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе для восстановления всех систем организма	5 минут

Второй комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной выносливости (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу (с постепенным возрастанием темпа и времени)	15 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц	10 раз
3	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через трусцу с максимальной частотой движения.	2 серии
	1) бег с высоким подниманием бедра		40 метров
	2) бег с захлестом голени		40 метров
	3) бег с прямыми ногами вперед		40 метров
	4) бег колесом		40 метров

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
5) бег спиной вперёд			40 метров
6) шаг в шаг			40 метров
7) ускорение			40 метров
4	Бег 30+60+100	Данные дистанции выполняются ускорением (возвращаться после дистанции на старт трусцой). Максимальная частота движения. Отдых по окончанию серии.	2 серии
5	Силовые упражнения	Выполняются с помощью кругового метода. Отдых производится во время смены упражнений и после серии. На первой серии делаются упражнения под номером 1, на второй под цифрой 2	2 серии
1) упражнения для мышц живота		1. Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя. 2. Подъём верхней части туловища.	20 раз
2) упражнения для мышц спины		1. «Лодочка» (одновременное поднятие рук и ног). 2. Подъём туловища из положения лежа на животе.	20 раз
3) поднятие и опускание стоп		1. На двух ногах. 2. На одной ноге.	30 раз
4) отжимание		1. С колен. 2. Классические.	10 раз
5) присед		1. В стойке ноги врозь. 2. В движении (чередую широкую и узкую стойки).	25 раз
6	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	7 минут

Третий комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (таблица 3).

Таблица 3 – Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств



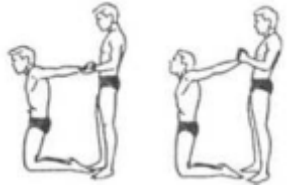
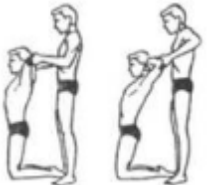





Содержание		Методические указания	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе на все группы мышц	10 раз
3	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров
4	Упражнения с эспандером лыжника	Упражнения выполняются правой и левой рукой.	15 раз
	1) жим из-за головы двумя руками	Эспандер в двух руках за головой; сгибание, разгибание рук (до полного выпрямления рук)	15 раз
	2) сведение и разведение рук (лицо и спиной вперед)	Упражнение выполняется стоя спиной и лицом вперед. Руки находятся на уровне груди (прямые)	15 раз
	3) сгибание, разгибание рук с выведение на плечо	Эспандер в двух руках над головой, выполняется выпрямление рук в левую и правую стороны (поочередно)	15 раз
	4) имитация техники метания с места (на правую и левую руку)	И.п. стоя, левым боком в сторону направления движения, левая нога впереди, в правой руке эспандер. Выполняется поворот правой стопы в сторону движения, при этом всё тело натягивается и производится финальное усилие	15 раз
5	Передвижение по разбегу	Выполняется левым и правым боком, с большой амплитудой движения	по 2 серии
	1) скрестным шагом в ходьбе	Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперед.	20 метров
	2) приставными шагами	Упражнение выполняется с отталкиванием стопой вверх	20 метров
	3) скрестным шагом в беге	Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперед	20 метров
6	Метание гранаты	Граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты	5 раз
	1) с места	Встать левым боком к направлению метания. Тяжесть тела переносится на правую ногу, левая стоит впереди. Граната находится в правой руке на уровне глаз, левая вытянута вперед (показывая траекторию движения). Опираясь на левую ногу, выполняется поворот груди вперед, выводя руку с гранатой за голову. Создается положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
	2) с шага	Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперед. Упражнение начинается с переноса центра тяжести на левую ногу и одновременным выносом правой ноги вперед (высоко	5 раз




Содержание		Методические указания	Дозировка
		поднимая бедро). Левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	
	3) с трёх шагов	Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с выполнения трёх скрестных шагов. В последнем шаге левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
7	Упражнения с набивным мячом	Упражнения выполняются в парах или тройках	2 серии
	1) передача мяча из под ног	И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
	2) передача мяча спиной вперёд	И.П. стоя спиной друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вверх - назад. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
	3) передача мяча с левой и правой стороны	И.П. стоя лицо друг к другу, мяч в руках. Упражнение начинается со сгибания ног, руки отводятся в сторону. При разгибании ног руки выполняют движение в противоположную сторону. Упражнение заканчивается передачей мяча на уровне головы.	8 раз
	4) передача мяча из-за головы	И.П. стоя лицом друг к другу. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках за головой. При разгибании ног руки выполняют движение вверх-вперёд. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
	5) передача мяча прямыми руками (стоя на коленях)	И.П. стоя на коленях. Упражнение начинается с приёма мяча от партнёра на уровне вытянутых рук над головой. При приёме мяча руки выполняют движение назад-вниз, ноги сгибаются в коленях, спина прогибается назад. При разгибании ног в коленном суставе руки выполняют движение вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз
8	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	5 минут

Четвертый комплекс направлен на совершенствование статической гибкости (таблица 4). Статические упражнения связаны с удержанием положения тела от 10 с, до нескольких минут.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на развитие гибкости

Содержание упражнения	Методические указания	Демонстрация
-----------------------	-----------------------	--------------

	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
1	И.п. – стоя на коленях, спиной к партнеру, отвести прямые руки назад. Партнер, взяв за руки, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Голову поднять вверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести вперед	
2	И.п. – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги врозь, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8 – 10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений.	
3	И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на рейке. Наклониться к ноге, держать 10-15 секунд. Выполнять подход 2-3 раза на обе ноги	Голову поднять вверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге,	
4	И.п. – О.С. 1. руки вверх, 2. наклон вперед, ноги в коленях не сгибать, 3. руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, 4. И.п. Выполнять упражнение 6-8 раз	Не выполнять резкий наклон вперед, движения плавные, при наклоне вперед, колени не сгибать, подбородок прижимать к груди	
5	И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз	Колени прямые, носки натянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки	
6	И.п. – сед, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз	Руки в стороны, голову вниз не опускать, Партнер давит руками на лопатки	
7	«Полумост». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться в и.п.	Руки вдоль туловища, поднимая таз	

Содержание упражнения		Методические указания	Демонстрация
	Выполнять подход 3-4 раза		
8	«Мостик». Локти в согнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода	Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение, голову прижать к груди	
9	Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу, по 15-20 секунд	Плечи отведены назад, лопатки собрать, задняя нога прямая	 
10	И.п. поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 3 раза, по 15-20 секунд	Спину держать ровно, носки натянуть на себя. Колени прямые, таз толкаем вперед	

Для развития силовой выносливости предназначены следующие 3 комплекса упражнений (таблица 5).

Таблица 5 – Комплексы упражнений для развития силовой выносливости

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
1	1. Подтягивание прямым хватом	Два подхода, максимальное количество повторений	ИП: вис на перекладине, ладонями от себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами.
	2. Вис на перекладине	Один подход, максимальное время	ИП: вис на перекладине, оставаться в неподвижном состоянии, дыхание ровное.
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Два подхода, максимальное количество повторений	ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
	4. Поднимание туловища из положения лёжа	Три подхода, максимальное количество повторений	ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы и колени вместе, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
2	1. Подтягивание обратным хватом	Два подхода, 6-7 повторений	ИП: вис на перекладине, ладонями на себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами.
	2. Вис на согнутых руках	Один подход, максимальное время	ИП: вис на перекладине, на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90°. Избегать лишних движений, дыхание ровное.
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Два подхода, 18-20 повторений	ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
	4. Упор лёжа на полусогнутых руках	Один подход, максимальное время	ИП: упор лёжа на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90 градусов. Избегать лишних движений, дыхание ровное.
	5. Поднимание ног из положения лёжа	Два подхода, 23-25 повторений	ИП: лёжа на спине, ноги вместе. Выполнять поднимание прямых ног до угла 45° градусов, и без резких движений, опустить их в ИП. Избегать резких ударов о пол ногами, выполнять выдох в верхней точке.
	6. Упор лёжа на предплечьях (планка)	Один подход, максимальное время	ИП: упор лёжа на предплечьях, голова, тело и ноги образуют прямую линию. Избегать прогиба в поясничном отделе позвоночника, дыхание ровное.

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
3	Первый круг: подтягивание прямым хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на скамье; поднимание туловища из положения лёжа.	7; 15; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.
	Второй круг: подтягивание обратным хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком; поднимание туловища из положения лёжа.	6; 10; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.
	Третий круг: подтягивание с отталкиванием от пола; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен; скручивания.	6; 10; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.

Средства, направленные на развитие аэробной выносливости (таблица 6).

Таблица 6 – Средства для развития аэробной выносливости

	Средства	Дозировка	Методические указания
1	Бег (в сочетании с ходьбой)	2-5 км	Применяется равномерный метод. ЧСС 120-160 уд/мин, постепенно увеличивать дистанцию.
2	Скандинавская ходьба	3-5 км	Скорость до 6,5 км/час. Постановка стопы с пятки на носок. Во время ходьбы корпус прямой, палки отклоняются от его оси на 45°.
3	Плавание	1-1,5 км	Дистанция преодолевается любым способом: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Способы плавания можно чередовать.

4	Езда на велосипеде	5-10 км	Пройти аттестацию на знание правил дорожного движения.
5	Бег на лыжах	3-5 км	Соблюдать технику безопасности, температурный режим. Преодолевать дистанцию, использовать различные лыжные ходы.



## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

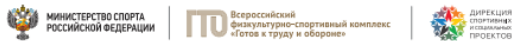
Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОК-8, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</b>		
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования занятий по различным видам спорта;</li> </ul>	<p><i>Тестовые вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показателем хорошего самочувствия является? указание учителя желание заниматься спортом анкетирование учебная успеваемость</li> <li>2. С возрастом максимальные показатели частоты сердечных сокращений: растут не меняются снижаются изменяются по временам года</li> <li>3. Кто в футбольной команде может играть руками? бек форвард голкипер хавбек</li> <li>4. Лыжные гонки – это: бег на лыжах по дистанции спуск с горы на лыжах бег на лыжах со стрельбой катание на лыжах за буксиром</li> <li>5. Как определять пульс? пальцами на артерии у лучезапястного сустава глядя на себя в зеркало положив руку на солнечное сплетение сжав пальцы в замок</li> <li>6. Оздоровительная тренировка позволяет добиться:</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Максимального расслабления  Улучшение физических качеств  Рекордных на мировом уровне спортивных результатов  Сокращения рабочего дня</p> <p>7. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе?  от 3-х до 5-ти метров  7 метров  11 метров  от 15-ти до 20-ти метров</p> <p>8. В какие спортивные игры играют с мячом?  бильярд  большой теннис  бадминтон  керлинг</p> <p>9. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств:  скоростные качества  силовые способности  координационные способности  гибкость</p> <p>10. Какие действия игрока разрешены правилами баскетбола?  бег с мячом в руках  передачи и броски мяча  столкновения, удары, захваты, толчки, подножки  разговоры с судьей во время игры</p> <p>11. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?  наличие телевизионной трансляции  выявление сильнейшего  предварительное информирование о соревнованиях в газетах  красивая форма на спортсменах</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																																										
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства и методы физической культуры с целью укрепления здоровья;</li> <li>- выполнять нормативы ВФСК «ГТО» своей возрастной группы согласно рекомендациям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов общефизической подготовленности;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля.</li> </ul> <p>Нормативы общефизической подготовленности</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="797 448 1196 491" rowspan="2">Направленность тестов</th> <th colspan="5" data-bbox="1196 448 1630 491">Женщины</th> <th colspan="5" data-bbox="1630 448 2157 491">Мужчины</th> </tr> <tr> <th colspan="10" data-bbox="1196 491 2157 523">Оценка в очках</th> </tr> <tr> <td></td> <th data-bbox="1196 523 1290 555">5</th> <th data-bbox="1290 523 1384 555">4</th> <th data-bbox="1384 523 1478 555">3</th> <th data-bbox="1478 523 1572 555">2</th> <th data-bbox="1572 523 1666 555">1</th> <th data-bbox="1666 523 1760 555">5</th> <th data-bbox="1760 523 1854 555">4</th> <th data-bbox="1854 523 1948 555">3</th> <th data-bbox="1948 523 2042 555">2</th> <th data-bbox="2042 523 2157 555">1</th> </tr> </thead> </table>										Направленность тестов	Женщины					Мужчины					Оценка в очках											5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		Направленность тестов	Женщины					Мужчины																																				
			Оценка в очках																																									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1																																
		Скоростно-силовая подготовленность Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6																																
Силовая подготовленность Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) Подтягивание на перекладине (раз): до 80 кг свыше 80 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2																																		
Общая выносливость Бег 2000м (мин.сек) до 70 кг свыше 70 кг Бег 3000м (мин.сек.) до 80 кг свыше 80 кг	10,15 10,35	10,50 11,20	11,15 11,55	11,50 12,40	12,15 13,15					12,00 12,30																																		
<p style="text-align: center;"><u>Примерная тематика рефератов</u></p> <p>1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.</p>																																												

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li> <li>5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.</li> <li>6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</li> <li>7. Основы здорового образа жизни.</li> <li>8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</li> <li>9. Основы оздоровительной физической культуры.</li> <li>10. Общие положения, организация и судейство соревнований.</li> <li>11. Допинг и антидопинговый контроль.</li> <li>12. Массаж, как средство реабилитации.</li> <li>13. Лечебная физическая культура: средства и методы.</li> <li>14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.</li> <li>15. Тестирование уровня физического развития студентов.</li> <li>16. Современные проблемы физической культуры и спорта.</li> <li>17. Комплекс ГТО: история и современность</li> </ol>
Владеть	<p>-системой теоретических знаний и практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- повышения работоспособности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и</li> </ul>	Нормативы VI ступени ВФСК ГТО для мужчин

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																																																																																																																									
	<p>двигательных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>- процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;</li> <li>- использования личного опыта в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- техническими приемами в изучаемых видах спорта;</li> <li>- техникой выполнения контрольных упражнений (нормативов ВФСК «ГТО» в своей возрастной группе).</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  <p><b>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО к труду и обороне» (ГТО)</b></p> <p><b>VI СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 18 до 29 лет)* <b>МУЖЧИНЫ</b></p> <table border="1" data-bbox="815 528 1312 986"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п</th> <th rowspan="2">Испытания (тесты)</th> <th colspan="6">Нормативы</th> </tr> <tr> <th colspan="3">от 18 до 24 лет</th> <th colspan="3">от 25 до 29 лет</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><b>Обязательные испытания (тесты)</b></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">1.</td> <td>Бег на 30 м (с)</td> <td>4,8</td> <td>4,6</td> <td>4,3</td> <td>5,4</td> <td>5,0</td> <td>4,6</td> </tr> <tr> <td>или бег на 60 м (с)</td> <td>9,0</td> <td>8,6</td> <td>7,9</td> <td>9,5</td> <td>9,1</td> <td>8,2</td> </tr> <tr> <td>или бег на 100 м (с)</td> <td>14,4</td> <td>14,1</td> <td>13,1</td> <td>15,1</td> <td>14,8</td> <td>13,8</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег на 3000 м (мин:с)</td> <td>14.30</td> <td>13.40</td> <td>12.00</td> <td>15.00</td> <td>14.40</td> <td>12.50</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td>Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>15</td> <td>7</td> <td>9</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</td> <td>28</td> <td>32</td> <td>44</td> <td>22</td> <td>25</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">4.</td> <td>или рывок гири 16 кг (количество раз)</td> <td>21</td> <td>25</td> <td>43</td> <td>19</td> <td>23</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</td> <td>+6</td> <td>+8</td> <td>+13</td> <td>+5</td> <td>+7</td> <td>+12</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><b>Испытания (тесты) по выбору</b></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Челночный бег 3x10 м (с)</td> <td>8,0</td> <td>7,7</td> <td>7,1</td> <td>8,2</td> <td>7,9</td> <td>7,4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">6.</td> <td>Прыжок в длину с разбега (см)</td> <td>370</td> <td>380</td> <td>430</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>–</td> </tr> <tr> <td>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>210</td> <td>225</td> <td>240</td> <td>205</td> <td>220</td> <td>235</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</td> <td>33</td> <td>35</td> <td>37</td> <td>33</td> <td>35</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table> <p>Нормативы VI ступени ВФСК ГТО для женщин</p> </div>	№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы						от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8	2.	Бег на 3000 м (мин:с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50	3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39	4.	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12	<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4	6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235	7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы																																																																																																																									
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет																																																																																																																						
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>																																																																																																																											
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6																																																																																																																				
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2																																																																																																																				
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8																																																																																																																				
2.	Бег на 3000 м (мин:с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50																																																																																																																				
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13																																																																																																																				
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39																																																																																																																				
4.	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40																																																																																																																				
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12																																																																																																																				
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>																																																																																																																											
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4																																																																																																																				
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–																																																																																																																				
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235																																																																																																																				
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37																																																																																																																				

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																																																																																																																																																																					
		<div style="text-align: center;">  <p><b>Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b></p> <p><b>VI. СТУПЕНЬ</b> (возрастная группа от 18 до 29 лет)* <b>ЖЕНЩИНЫ</b></p> <table border="1" data-bbox="817 534 1332 981"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Испытания (тесты)</th> <th colspan="6">Нормативы</th> </tr> <tr> <th colspan="3">от 18 до 24 лет</th> <th colspan="3">от 25 до 29 лет</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><b>Обязательные испытания (тесты)</b></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">1.</td> <td>Бег на 30 м (с)</td> <td>5,9</td> <td>5,7</td> <td>5,1</td> <td>6,4</td> <td>6,1</td> <td>5,4</td> </tr> <tr> <td>или бег на 60 м (с)</td> <td>10,9</td> <td>10,5</td> <td>9,6</td> <td>11,2</td> <td>10,7</td> <td>9,9</td> </tr> <tr> <td>или бег на 100 м (с)</td> <td>17,8</td> <td>17,4</td> <td>16,4</td> <td>18,8</td> <td>18,2</td> <td>17,0</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег на 2000 м (мин, с)</td> <td>13.10</td> <td>12.30</td> <td>10.50</td> <td>14.00</td> <td>13.10</td> <td>11.35</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>18</td> <td>9</td> <td>11</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>или спливание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)</td> <td>10</td> <td>12</td> <td>17</td> <td>9</td> <td>11</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)</td> <td>+8</td> <td>+11</td> <td>+16</td> <td>+7</td> <td>+9</td> <td>+14</td> </tr> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;"><b>Испытания (тесты) по выбору</b></td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Челночный бег 3x10 м (с)</td> <td>9,0</td> <td>8,8</td> <td>8,2</td> <td>9,3</td> <td>9,0</td> <td>8,7</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">6.</td> <td>Пряжок в длину с разбега (см)</td> <td>270</td> <td>290</td> <td>320</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>–</td> </tr> <tr> <td>или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>170</td> <td>180</td> <td>195</td> <td>165</td> <td>175</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</td> <td>32</td> <td>35</td> <td>43</td> <td>24</td> <td>29</td> <td>37</td> </tr> </tbody> </table> <p>Тесты промежуточного контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (юноши)</p> <table border="1" data-bbox="806 1125 2060 1436"> <thead> <tr> <th rowspan="2">п/п</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="5">Оценка</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 30 м (сек)</td> <td>5,5</td> <td>5,9</td> <td>6,3</td> <td>6,7</td> <td>7,1</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>12-минутный бег (м)</td> <td>2100</td> <td>1950</td> <td>1800</td> <td>1500</td> <td>1200</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td rowspan="2">Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>210</td> <td>200</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>70</td> <td>60</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Подтягивание в висе (кол-во раз)</td> <td>8</td> <td>6</td> <td>4</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table> </div>	№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы						от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет									<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0	2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35	3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17	или спливание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16	4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14	<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7	6.	Пряжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190	7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37	п/п	Контрольные упражнения	Оценка					5	4	3	2	1	1.	Бег 30 м (сек)	5,5	5,9	6,3	6,7	7,1	2.	12-минутный бег (м)	2100	1950	1800	1500	1200	3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	230	220	210	200	190	70	60	50	40	30	4.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	8	6	4	2	1
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы																																																																																																																																																																					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет																																																																																																																																																																		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>																																																																																																																																																																							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4																																																																																																																																																																
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9																																																																																																																																																																
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0																																																																																																																																																																
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35																																																																																																																																																																
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17																																																																																																																																																																
	или спливание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16																																																																																																																																																																
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14																																																																																																																																																																
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>																																																																																																																																																																							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7																																																																																																																																																																
6.	Пряжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–																																																																																																																																																																
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190																																																																																																																																																																
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37																																																																																																																																																																
п/п	Контрольные упражнения	Оценка																																																																																																																																																																					
		5	4	3	2	1																																																																																																																																																																	
1.	Бег 30 м (сек)	5,5	5,9	6,3	6,7	7,1																																																																																																																																																																	
2.	12-минутный бег (м)	2100	1950	1800	1500	1200																																																																																																																																																																	
3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	230	220	210	200	190																																																																																																																																																																	
		70	60	50	40	30																																																																																																																																																																	
4.	Подтягивание в висе (кол-во раз)	8	6	4	2	1																																																																																																																																																																	

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства																																																				
		5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой(кол-во раз)	40	30	20	10	5																																															
		6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	5	0	+5	+10	+15																																															
	<p>Примечание: для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.</p> <p>Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.</p> <p>Тесты промежуточного контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов специального медицинского отделения (девушки)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">п/п</th> <th rowspan="2">Контрольные упражнения</th> <th colspan="5">Оценка</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 30 м (сек)</td> <td>6,4</td> <td>7,0</td> <td>7,4</td> <td>7,8</td> <td>8,3</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>12-минутный бег (м)</td> <td>1200</td> <td>1050</td> <td>900</td> <td>600</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3.</td> <td rowspan="2">Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)</td> <td>160</td> <td>150</td> <td>140</td> <td>130</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>15</td> <td>10</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	п/п	Контрольные упражнения	Оценка					5	4	3	2	1	1.	Бег 30 м (сек)	6,4	7,0	7,4	7,8	8,3	2.	12-минутный бег (м)	1200	1050	900	600	300	3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	160	150	140	130	120	50	40	30	20	10	4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)	50	40	30	20	10	5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	30	20	15	10	5
п/п	Контрольные упражнения	Оценка																																																				
		5	4	3	2	1																																																
1.	Бег 30 м (сек)	6,4	7,0	7,4	7,8	8,3																																																
2.	12-минутный бег (м)	1200	1050	900	600	300																																																
3.	Прыжки в длину с места (см) или приседание на 2-х ногах для студентов с опущением внутренних органов (кол-во раз)	160	150	140	130	120																																																
		50	40	30	20	10																																																
4.	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на животе (кол-во раз)	50	40	30	20	10																																																
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	30	20	15	10	5																																																



Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства					
		Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги б. прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	10	5	0	+5	+10
<p>Примечание: для студентов с черепно-мозговой травмой или миопией свыше – 8D упр. 5 исключается, прыжок в длину с места заменяется приседанием.</p> <p>Для студентов с пороком сердца упр. 1 исключается, а упр. 2 выполняется в объеме 70% от принятых норм.</p>							

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Обучающиеся, освоившие программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» сдают зачет в 1-8 семестрах.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по физической культуре и спорту:

1. 100% посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости.
2. Регулярное участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках универсиады университета.
3. Выполнение контрольных нормативов согласно программе.
4. Студенты специальной медицинской группы (освобожденные от занятий по медицинским показаниям) предоставляют реферат для получения зачета.
5. Студенты, не имеющие медицинских противопоказаний, должны принимать участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов физической подготовленности. Обучающиеся, отнесенные по данным медицинского осмотра в специальную медицинскую группу, и обучающиеся, временно освобожденные от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры.

***Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:***

– на оценку «**зачтено**» – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «**не зачтено**» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) Основная литература:

1. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>.

### б) Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444017>.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438824>.

Журналы по физкультуре и спорту (режим доступа [https://e.lanbook.com/journals/4775#fizkultura\\_i\\_sport\\_header](https://e.lanbook.com/journals/4775#fizkultura_i_sport_header)):

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура (журнал Национального исследовательского Южно-Уральского государственного университета).

2. Культура физическая и здоровье (журнал Воронежского государственного педагогического университета).

3. Наука и спорт: современные тенденции (журнал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма).

4. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения (журнал Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета).

5. Физическая культура, спорт - наука и практика (журнал Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма).

6. Физическое воспитание и спортивная тренировка (журнал Волгоградской государственной академии физической культуры).

7. Теория и практика физической культуры. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>.

8. Физическая культура в школе – режим доступа <http://www.schoolpress.ru/>.

**в) Методические указания:**

1. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетике: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.

2. Гуркина В.А, Вдовина Л.А., Биктина С.Я., Усцелемов С.В., Шумовсков В.В., Т.Н. Рыбнова Т.Н., . Гром В.Н.. Обучение студентов технике прыжков в длину в отделении легкой атлетике: Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 41с.

3. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный	Д-300-18 от 21.03.2018	28.01.2020
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

1. Международная справочная система «Полпред» [polpred.com](http://polpred.com) отрасли «образование, наука» – URL: [http:// education.polpred.com/](http://education.polpred.com/).

2. Национальная информационно-аналитическая система Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) – URL: <https://elibrary.ru/project.risc.asp>

3. Поисковая система Академия Google (Google Scholar) – URL: [https:// scholar.google.ru/](https://scholar.google.ru/).

4. Информационная система – Единое окно доступа к информационным ресурсам. URL: <http://window.edu.ru/>.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрены следующие виды занятий: практические занятия, самостоятельная работа, консультации, зачеты.

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный инвентарь и оборудование
Стадион	Плоскостные сооружения
Тренажерный зал	Тренажерные устройства для разных групп мышц
Зал аэробики и гимнастики	Гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты
Лыжная база	Лыжное оборудование (лыжи, палки, ботинки)
Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря