

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский  
государственный университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Кафедра физического воспитания

---

СОГЛАСОВАНО

Декан ФИТ НГУ

М.М. Лаврентьев

«28» марта 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Направления подготовки:

09.04.01 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Направленность (профиль): Квантовые технологии и криптография

Форма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 84 от 28.03.2022.

Разработчик:

Доцент кафедры физического воспитания



В.Н. Федосеев

Ответственный за образовательную программу:

доцент КвЭл ФФ НГУ ФФ НГУ  
кандидат физико-математических наук



И.И. Бетеров

Новосибирск, 2022

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) .....	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	3
5. Перечень учебной литературы .....	8
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся ..	8
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	8
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	8
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	8
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
Приложение 1 Фонд оценочных средств .....	22
Приложение 2 Контрольные недели приема зачетных нормативов и требований по дисциплине .....	29
Приложение 3 Методические указания и рекомендации по усвоению дисциплины .....	32
Приложение 4 Зачетные требования дисциплины для учебных отделений .....	34

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (индикаторы), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции)**

Код и формулировка компетенции	Индикаторы
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения
	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения
	УК-6.3 Оценивает имеющиеся ресурсы и использует их для решения задач самоорганизации и саморазвития.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» входит в факультативную часть учебного плана подготовки обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки магистратуры 09.04.01 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА. КВАНТОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И КРИПТОГРАФИЯ, является факультативной дисциплиной и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствуют расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Место дисциплины в структуре учебного плана: факультативные дисциплины.

**3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий)**

Объем дисциплины – 144 ч.

Форма промежуточной аттестации: 1-4 семестр – зачет

Наименование дисциплины	Час/з.е.	Семестр
Физическая культура	144/4	1,2,3,4

№	Вид деятельности	Семестр			
		1	2	3	4
1	Лекции, час.				
2	Практические занятия, час.	34	34	34	34
3	Лабораторные занятия, час.				
4	Занятий в контактной форме без учета промежуточной аттестации, час, из них	34	34	34	34

5	в электронной форме, час.				
6	из них аудиторных занятий, час.	34	34	34	34
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	34	34	34	34
8	консультаций, час.				
9	Самостоятельная работа, час.				
10	в том числе на выполнение письменных работ, час				
11	Форма аттестации (экзамен, зачет, дифференцированный зачет), час	3 2	3 2	3 2	3 2

<sup>1</sup> С учетом выделенных часов на промежуточную аттестацию

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания.

Учебный материал программы дисциплины «Физическая культура» включает следующие разделы: теоретический, практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического и учебно-тренировочного, и контрольный.

#### Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

Семестр обучения	Количество часов по разделам программы			
	Теоретический	Практический		Контрольный
		методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел	
I	2	4	28	2
II	2	4	28	2
III	2	4	28	2
IV	2	4	28	2
Всего:	8	16	112	8

Итого: 144 час.

Содержание дисциплин (учебно-тренировочный подраздел)

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание
1.	<b>Функциональная тренировка.</b> Основы техники безопасности на занятиях функциональной тренировкой. Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки (упражнения из боевой системы Тескао), подвижные игры и упражнения с инвентарем (мячи, палки, скамья), для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости,

	прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики.
3.	<b>Спортивные игры.</b> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Волейбол, Занятия по баскетболу и волейболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техник игры в баскетбол и волейбол.
4.	<b>Закрепление материала.</b> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний.

### Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности (таб. 1).

Таблица 1

#### Наименование тем

№	Тема	Краткое содержание
1.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем

		физических упражнений.
2.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.  Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
4.	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности ППФП по избранному направлению подготовки или специальности.
5.	Физическая культура в профессиональной деятельности магистранта	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

### Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, функциональные пробы).
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. 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.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики спортивные игры, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные дозированные физические упражнения, естественные факторы природы и определенные гигиенические факторы.

## **Контрольный раздел**

Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура» предусмотрена программой.

Зачеты служат формой проверки выполнения обучающимися всех разделов рабочей программы и усвоения учебного материала.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

## 5. Перечень учебной литературы

1. Федосеев В.Н. Физическая культура студента: курс лекций, второе издание, исправленное и дополненное: [для студентов 1-3 курсов НГУ] /М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Издательско-полиграфический центр НГУ, 2017 – 262 с.  
<https://www.nsu.ru/upload/iblock/788/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%202%D0%B5%20%D0%B8%D0%B7%D0%B4.%D0%A4%D0%9A%D0%A1.pdf>

## 6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся

2. Федосеев, Василий Никандрович. Физическая культура студента : курс лекций : [для студентов 1-3 курсов НГУ] / В.Н. Федосеев ; М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания. 2-е изд., испр. и доп. Новосибирск : Издательско-полиграфический центр НГУ, 2017. 262 с. : ил., табл. ; 20 см. URL: <http://e-lib.nsu.ru/dsweb/Get/Resource-2837/page001.pdf>. ISBN 978-5-4437-0679-5.

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
2. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. –Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор. –Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный.
5. ЭБС IPR BOOKS-[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И.Евсеев. -9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. -448 с.: табл. -(Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Для освоение дисциплины также используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Специализированное ПО не требуется.

## 9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения занятий по дисциплине используются помещения, аудитории и площадки учебно-спортивного оздоровительного центра НГУ:

Учебно-лабораторный корпус:

- Большой игровой зал,
- Зал аэробики



Спортивный комплекс:

- Зал бокса - площадь 147 м<sup>2</sup>; высота 6,27 м; зал оснащен необходимым для тренировки оборудованием, мягким покрытием.
- Зал борьбы - площадь 147 м<sup>2</sup>; высота 6,27 м; зал оснащен профессиональным мягким покрытием и тренажерами.
- Зал гимнастики - площадь 272 м<sup>2</sup>; высота 5,55 м; условно разделен на две части: зону с гимнастическими снарядами и отдельную открытую площадку для гимнасток с зеркальной стеной.
- Лыжная база
- Малый игровой зал - площадь 535 м<sup>2</sup>; высота 8,45 м, предназначен для занятий баскетболом, футболом, мини-футболом и волейболом, оснащен баскетбольными корзинами, разметкой для игр.
- Тир - площадь 296 м<sup>2</sup>.
- Тренажерный зал - площадь 144,1 м<sup>2</sup>; высота 2,95 м, оборудован комплексом тренажеров для занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом.
- Теннисный корт
- Универсальный стадион, оборудованный футбольным полем, беговой дорожкой с резиновым покрытием, спортивными снарядами и тренажерами.

Студенты обеспечиваются спортивным инвентарем, необходимым для занятий соответствующим видом спорта.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

## **10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

Перечень результатов обучения по дисциплине и индикаторов их достижения представлен в разделе 1 и приложении 1.

### ***10.1 Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине***

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

Обучающиеся всех учебных отделений, занимающиеся в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие необходимый объем учебной программы, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения

обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, тестов общей физической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Контрольные тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Освоение дисциплины физическая культура и спорт инвалидами и лицами с ОВЗ заключается в выполнении письменной работы на тему из списка обязательной тематики теоретического раздела рабочей программы дисциплины.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

### **Контрольные нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений**

#### **Мужчины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3.	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
6.	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
7.	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5
8.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
9.	Переворот силой в упор на переклад.	8	5	3	2	1
10.	В висе подним. ног до касания перекл.	10	7	5	3	2

### Женщины

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7
2.	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3.	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
6.	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
7.	Сед из положения лежа, руки за голов.	40	35	30	25	20
8.	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
10.	Подтягивания в висе лежа	18	16	12	8	4

Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся всех отделений сдают в установленные кафедрой физического воспитания контрольные недели (Приложение 2)

#### *Описание критериев и шкал оценивания индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине*

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего периода обучения.

#### Оценка результатов учебной работы

Практические занятия под руководством преподавателя	2 часа – 2 балла
---	------------------

Набрать баллов: 28 баллов и выше соответствует оценке «зачтено».

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура» выполняют письменные тематические контрольные работы, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу учебной программы.

Далее см. Приложение 1

#### *Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ, в том числе освобожденных от физических нагрузок*

Темы теоретического раздела

№	Наименование тем теоретического раздела
1	Организация занятий по физической культуре в ВУЗе
2	Биологические основы физической культуры

3	Основы здорового образа жизни студента.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5	Общая физическая и специальная подготовка.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7	Физическая культура и спорт в учебной и профессиональной деятельности.
8	Основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

Примерные тестовые вопросы:

1. Физическое воспитание это:

А. Процесс развития физических качеств.

Б. Часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.

В. Педагогический процесс, направленный на получение знаний, умений и навыков в области физической культуры.

2. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью:

А. Гипокинезия. Б. Гипотония. В. Гипотрофия. Г. Гипотензия.

3. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психическом состоянии студентов:

А. Работоспособность. Б. Величина учебной нагрузки

В. Профессиональные способности и знания.

Г. Способность ориентироваться к социальным условиям обучения.

4. Гибкость это:

А. Способность выполнять гимнастические упражнения.

Б. Способность выполнять максимальные по амплитуде движения.

В. Растяжение мышц человека на максимальную длину.

5. Что является физическим качеством:

А. Скорость. Б. Прыгучесть. В. Ловкость. Г. Сила воли.

6. Какого вида диагностики не существует:

А. Контрольное обследование. Б. Диспансеризация. В. Самоконтроль.

9. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп. Б. Ритм. В. Скорость. Г. Беговая активность

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (приложение 1), предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, хранятся на кафедре в печатном и электронном виде.

## Приложение 1

**Фонд оценочных средств** промежуточной аттестации дисциплины является Приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» реализуемых в рамках образовательной программы высшего образования – программы магистратуры 09.04.01 Информатика и вычислительная техника. Квантовые технологии и криптография. Форма обучения: очная    Год обучения: 1, 2, семестр: 1, 2, 3, 4

Наименование дисциплины	Семестр	Форма аттестации
Физическая культура	1,2,3,4	зачет

### 1. Структура и содержание фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки достижений обучающихся, освоивших программу учебных дисциплин «Физическая культура» Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплин.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований, и промежуточной аттестации в форме зачета.

В содержание зачетных требований включается:

- посещение учебных занятий
- овладение техникой изучаемых физических упражнений
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме
- знание теоретического раздела (теоретический раздел предоставлен для самостоятельного изучения обучающимися с последующим тестированием).

Промежуточная аттестация по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» проводится по завершению периода освоения программы семестра.

### 2. Паспорт фонда оценочных средств

#### Перечень формируемых компетенций (результаты обучения)

Универсальная компетенция (УК-6) Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

### 3. Критерии для интегрированной оценки уровня формирования компетенций:

Выделяются четыре показателя уровня формирования компетенции:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код компетенции	Индикаторы	Показатели
УК-6	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>2. Использует теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>3. Демонстрирует знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни</p> <p>4. Осознано выбирает способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры</p>	<p>Выполнение практических контрольных нормативов. Опрос по темам об организации и выборе методик самостоятельных занятий.</p> <p>Опрос по темам методико-практического раздела о выборе вида спорта или систем физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья с учетом профессиональной деятельности.</p> <p>Тестирование по темам об основах ведения здорового образа жизни</p> <p>Тестирование по темам о роли физической культуры и спорта в регуляции психоэмоционального состояния и роли ППФП. Выполнение практических контрольных нормативов.</p>

Если хотя бы один из индикаторов не сформирован, то положительной оценки по дисциплине быть не может.

**Знания:** Роли физической культуры личности в подготовке специалиста и по формированию мотивационного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека;
- правила использования и техники выполнения физических упражнений;
- способы физического совершенствования организма.

**Умения:** Физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом:

- ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- оценивать уровень подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития и находить пути сохранения здоровья;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально-психологический климат в коллективе;
- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья.

**Навыки:** Поддержание своего организма в хорошей физической форме самостоятельно.

#### 4. Критерии для интегрированной оценки уровня физической подготовленности:

Обязательные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения.

Таблица 1

#### Мужчины

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	13.2	13.6	14.3	14.5	14.7
2	Бег 1000 м	3.20	3.30	3.45	4.00	4.20
3	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
4	Подтягивание на перекладине	12	10	9	7	5

Таблица 2

#### Женщины

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	15.7	16.5	17.9	18.2	18.7
2	Бег 500 м	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
3	Прыжки в длину с места	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50



4	Сед из положения лежа на спине	40	35	30	25	20
---	--------------------------------	----	----	----	----	----

Зачетные нормативы и критерии оценки физической подготовленности обучающихся по дисциплине «Физическая культура» для основного и спортивного учебных отделений изложены в *Приложении 4*.

Обучающиеся специального медицинского отделения (группы А, функциональная группа №3) выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся специального учебного отделения группы А (мужчины и женщины):

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (женщины, опора высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание.
9. Передвижение на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
10. Приседание на одной ноге, стоя на скамейке с опорой о гладкую стену.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения на координацию движений.

Оценка выполнения в баллах определяется с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у обучающихся.

Обязательные тесты проводятся в конце учебного года — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 3. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого учебного года кафедрой физического воспитания.

Средняя оценка результатов обязательных контрольных нормативов учебно-тренировочных занятий в баллах

Курсы	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
I	2.0	3.0	3.5
II	3.0	3.5	4.0

**5. Критерии для интегрированной оценки уровня знаний теоретического раздела:**  
Темы теоретического раздела

№	Наименование тем теоретического раздела
1	Организация занятий по физической культуре в ВУЗе
2	Биологические основы физической культуры
3	Основы здорового образа жизни студента.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5	Общая физическая и специальная подготовка.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7	Физическая культура и спорт в учебной и профессиональной деятельности.
8	Основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

**Письменная работа (реферат)** используется как вид контроля и метод оценивания формируемой компетенции (качества ее формирования) в рамках промежуточной аттестации. Письменную работу выполняют обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от физической нагрузки.

Объем реферата должен достигать 20-25 страниц; время, отводимое на его подготовку, – от 1.5 до 3 месяцев. Подготовка реферата подразумевает: консультации по предложенному расписанию, самостоятельное изучение обучающимися нескольких литературных, интернет и иных источников по определённой теме, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие обучающимся навыков краткого и лаконичного письменного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями учебной программы.

Проверку подготовленного реферата и устный опрос или тестирование

проводит преподаватель кафедры физического воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку «зачтено/не зачтено».

Для оценивания реферата возможно использовать следующие критерии:

### Критерии оценки реферата

Код показателя оценивания	Не зачтено	Зачтено
Знания	Содержание не соответствует теме. Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны. Нет ссылок на использованные источники информации Тема не раскрыта В изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок. Требования к оформлению и объему материала не соблюдены	Тема соответствует содержанию реферата  – Широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме – Правильное оформление ссылок  – Основные понятия проблемы изложены полно и глубоко – Отмечена грамотность и культура изложения; – Соблюдены требования к оформлению и объему реферата
Умения	Структура реферата не соответствует требованиям Не проведен анализ материалов реферата Нет выводов. В тексте присутствует плагиат	– Материал систематизирован и структурирован; Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу,  – Сделаны и аргументированы основные выводы – Отчетливо видна самостоятельность суждений

Аттестация поэтапного выполнения реферата для обучающихся специального медицинского отделения группы Б (функциональная группа №4)

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача (выбор) темы реферата	2 неделя семестра	На практическом занятии, индивидуально	Ведущий преподаватель
Консультации по	2-13 неделя	На практических занятиях,	Ведущий преподаватель,

заданию	семестра	через интернет и др.	обучающийся
Защита реферата	14 неделя семестра	На практическом занятии	Обучающийся

## 6. Критерии для проведения промежуточной аттестации:

Основу контроля физической культуры обучающихся университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего периода обучения.

### Оценка результатов учебной работы

Практические занятия под руководством преподавателя	2 часа – 1,5 балла
Выполнение обязательных нормативов	удовл. – 5 баллов    хорошо – 10 баллов    отлично – 15 баллов
Выполнение упражнений вида спорта	удовл. - 5 баллов    хорошо - 10 баллов    отлично - 15 баллов
Помощь в судействе соревнований (судья-общественник)	1 соревнование – 5 баллов
Участие в соревнованиях внутри университета	1 соревнование – 5 баллов

Набрать баллов:            51 – удовлетворительно  
    65 – хорошо  
    80 – отлично

(51балл и более соответствуют оценке «зачтено», при условии сдачи теоретического раздела программы).

Оценки по результатам промежуточной аттестации проставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки. Оценка в зачетной книжке проставляется после заполнения ведомости. Оценка «неудовлетворительно» («не зачтено») проставляется только в зачетную ведомость.

Промежуточная аттестация обучающихся, освоивших часть образовательной программы в другом вузе, в том числе зарубежном, осуществляется путем перезачета результатов зачетов, сданных в другом вузе в соответствии с локальными актами Университета.

Даты повторной сдачи зачета по дисциплинам согласовываются с учебными отделами деканатов или институтов.

### Приложение 2

Контрольные недели приема зачетных нормативов и требований по дисциплинам «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» у обучающихся НГУ.

## I-й курс

### I-й семестр

#### 2-я неделя сентября

Мужчины: 1. Бег 100м. 2. Бег 1000м. 3. Подтягивание на перекладине.  
4. Прыжок в длину с места.

Женщины: 1. Бег 100м. 2. Бег 500м. 3. Поднимание и опускание туловища.  
4. Прыжок в длину с места.

#### 3-я неделя декабря

Мужчины и женщины: 1. Зачетные требования вида спорта по выбору.

### II-й семестр

#### 1-я неделя марта

Мужчины и женщины: 1. Лыжные гонки 5 и 3км.

#### 1-я неделя апреля

Мужчины и женщины: Проверка знаний теоретического раздела (тесты).

#### 3-я неделя апреля

Мужчины: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Прыжок в длину с места.  
Женщины: 1. Приседание на одной ноге. 2. Прыжок в длину с места.

#### 3-я неделя мая

Мужчины: 1. Бег 100м. 2. Бег 1000м. 3. Подтягивание на перекладине.  
4. Зачетные требования вида спорта по выбору.

Женщины: 1. Бег 100м. 2. Бег 500м. 3. Поднимание и опускание туловища.  
4. Зачетные требования вида спорта по выбору.

## II-й – курс

### III-й семестр

#### 2-я неделя октября

Мужчины: 1. Бег 100м. 2. Бег 1000м. 3. Подтягивание на перекладине.

Женщины: 1. Бег 100м. 2. Бег 500м.

#### 3-я неделя ноября

Мужчины: 1. В висе – поднимание ног до касания перекладины.

2. В висе – силой подъем переворотом в упор на перекладине.

Женщины: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке)

#### 3-я неделя декабря

Мужчины и женщины: 1. Зачетные требования вида спорта по выбору.

### IV-й семестр

#### 1-я неделя марта

Мужчины и женщины: 1. Лыжные гонки 5 и 3км

1-я неделя апреля

Мужчины и женщины: Проверка знаний теоретического раздела (тесты).

4-я неделя апреля

Мужчины: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Прыжок в длину с места.  
3. Зачетные требования вида спорта.

Женщины: 1. Приседание на одной ноге. 2. Прыжок в длину с места.  
3. Зачетные требования вида спорта.

3-я неделя мая

Мужчины: 1. Подтягивание на перекладине. 2. Зачетные требования вида спорта.

Женщины: 1. Поднимание и опускание туловища. 2. Зачетные требования вида спорта.

### *Приложение 3*

#### **Методические указания и рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. Занятия по физической культуре проводятся на 1-2 курсах (4 семестра) 2 раза в неделю.
2. Обучающийся 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.
3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является справка, выданная поликлиникой на основании заболевания.
4. Перевести обучающегося из одного учебного отделения на другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года по согласованию с учебной частью кафедры физического воспитания.
5. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической и специальной подготовке и обязательного тестирования по теоретическому разделу программы.
6. Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
7. Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня ее выдачи. Справка сдается преподавателю учебной группы.
8. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после компенсации пропущенных занятий.
9. Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, спортивное, специальное медицинское отделение).
10. Обучающиеся, в случае пропуска занятий по уважительной причине могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.
11. Обучающиеся специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.
12. Для обучающихся всех учебных отделений критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей.
13. Физическая подготовка обучающихся всех учебных отделений определяется по степени усвоения ими основных разделов учебной программы.
14. В течение всего периода обучения для контроля динамики общей физической подготовленности обучающихся в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.
15. Формой промежуточной аттестации успеваемости студентов по физической культуре является зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка физической подготовленности определяется как среднеарифметическая оценок по показателям контрольных нормативов.

#### **Теоретические и методические знания**

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

#### **Посещаемость занятий**

Обучающийся, отсутствовавший по уважительной документально подтверждённой причине (более 4 занятий), в случаях, если медицинская и функциональная группы не изменяются, компенсирует их на дополнительных занятиях и (или) участием в проведении соревнований, спортивных праздников и иных мероприятиях кафедры в качестве судей или спортивного персонала согласно индивидуальному учебному графику занятий

#### **Методика компенсации пропущенных занятий**

Обучающийся компенсирует пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Дополнительное занятие проводится как обычное учебно-тренировочное занятие.



Приложение 4

**Зачетные требования дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для учебных групп основного и спортивного отделений.**

**Зачетные требования по легкой атлетике**

	Зачетные требования	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
1.	<b>Теория</b> История развития легкой атлетика. ТБ на занятиях	+			
2.	Правила соревнований в легкой атлетике. Судейство		+		
3.	Физические качества и методика их развития			+	+
1.	<b>Практика</b> Бег 60 м.		+	+	+
2.	Прыжки в длину с разбега		+	+	+
3.	Метание спорт. снаряда (вес 150гр)		+	+	+
4.	Участие в соревнованиях		+		+

**Оценка практических нормативов по легкой атлетике**

N п/п	Вид упраж.	женщины					мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 60м	9,1	9,4	9,6	9,8	10,1	8,2	8,4	8,6	8,9	9,2
2	Прыжки в длину с разбега	3,90	3,80	3,70	3,50	3,40	4,80	4,60	4,50	4,40	4,30
3	Метание сп.снар.(вес 150гр)	27	21	19	15	13	40	34	30	25	20

**Зачетные требования по греко-римской борьбе (мужчины)**

	Наименование упражнений	Семестр			
		I	2	3	4
1.	Правила соревнований (собеседование)			+	+
2.	Лазание по вертикальному канату (количество раз) - без помощи ног - с помощью ног				+
3.	Стойка на руках и голове (держат кол – во секунд)			+	+
4.	Кувырки: вперед, назад с места, с прыжка, с разбега	+	+		

	(кол-во)				
5.	Стойка на руках толчком одной, махом др. ноги. (держат сек.)	+	+		
6.	Переход на гимнастический мост из стойки ноги врозь (кол-во выполнений)			+	+
7.	Переход на борцовский мост: с касанием ковра кистями, без касания кистями.	+	+		
8.	Переворот назад с борцовского моста			+	+
9.	Участие в соревнованиях на первенство: - учебных групп..... - курса, факультета..... - университета..... - классификационные соревнования...		+		
			+	+	+
			+	+	+
				+	+
10.	Инструкторская и судейская практика			+	+
ПРИМЕЧАНИЕ: все нормативы и контрольные испытания оцениваются по пятибалльной системе с проставлением в журнал или ведомость в соответствии с качеством исполнения, точным усвоением и тактикой выполнения технического действия.					

### Оценка практических нормативов по греко-римской борьбе (мужчины)

	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1.	Лазание по вертикальному канату (количество раз) - без помощи ног - с помощью ног	1	2	3	5	6
		1	3	4	5	8
		3	5	10	15	20
2.	Стойка на руках и голове (держат кол – во секунд)	3	5	10	15	20
3.	Кувырки: вперед, назад с места, с прыжка, с разбега (кол-во)	2	4	6	8	10
4.	Стойка на руках толчком одной, махом др. ноги. (держат сек.)	2	4	6	8	10
5.	Переход на гимнастический мост из стойки ноги врозь (кол-во выполнений)	2	4	6	8	10
6.	Переход на борцовский мост: с касанием ковра кистями, без касания кистями.	2	4	6	6	10
7.	Переворот назад с борцовского моста	2	4	6	6	10

### Зачетные требования по баскетболу

№№ п/п	Наименование зачетных требований	С Е М Е С Т Р Ы			
		1	2	3	4
<b>Т Е О Р И Я</b>					
1	История развития баскетбола. Профилактика травматизма у баскетболистов	+	+		
2	Правила игры в баскетбол. Судейство в баскетболе		+	+	
3	Основные понятия о тактике игры в нападении и защите			+	+

4	Основы методики обучения и тренировки				+
	ПРАКТИКА				
1	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)		+	+	+
2	Обводка вокруг области штрафного броска в обе стороны с броском в движении		+		+
3	Броски со средней дистанции 5-7 м (кол-во попаданий из 10 бросков)			+	+
4	Пробежать 4 длины б/больной площадки (сек)			+	+
5	Овладеть знаниями в объеме требований, предъявляемых к общественному инструктору.			+	+

### П Р А К Т И К А

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		мужчины					женщины				
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2.	Обводка вокруг области штрафного броска в обе стороны с броском в движении	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3.	Броски со средней дистанции 5-7м (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1	4	3	2	1	0
4.	Пробежать 4 длины б/больной площадки (сек)	25	30	35	40	45	40	45	50	55	60

### **Зачетные требования по силовой гимнастике (мужчины)**

	Наименование зачетных требований	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
1.	<b><u>Теория</u></b>	+			
	История возникновения атлетизма. ТБ на занятиях в тренажерном зале				

2.	Подбор средств. Основы методики обучения		+	+	
3.	Физические качества и методика их развития			+	+
<b><u>Практика</u></b>					
1.	Подтягивание в висе на перекладине	+	+	+	+
2.	Отжимание от брусьев	+		+	+
3.	В висе, подъем ног до касания перекладины			+	+
4.	Жим штанги лежа (0.5 веса собственного тела)		+	+	+
5.	Приседание со штангой (0.5 веса собственного тела)		+	+	+
6.	Отжимание в упоре лежа	+	+		
7.	В упоре лежа, «прокат» гимнастического колеса	+	+		
8.	Сед из положения лежа, ноги согнуты	+	+		

#### Оценка практических нормативов по силовой гимнастике (мужчины)

№ п/п	Наименование упражнения	5	4	3	2	1
1.	Подтягивание в висе на перекладине	15	12	10	9	7
2.	Отжимание от брусьев	18	15	12	9	7
3.	В висе, подъем ног до касания перекладины	12	10	7	5	3
4.	Жим штанги лежа (0.5 веса собственного тела)	50	40	30	20	10
5.	Приседание со штангой (0.5 веса собственного тела)	60	50	40	30	20
6.	Отжимание в упоре лежа	50	40	30	20	10
7.	В упоре лежа, «прокат» гимнастического колеса	50	40	30	20	10
8.	Сед из положения лежа, ноги согнуты	60	50	45	35	30

### Зачетные требования по лыжному спорту (гонки)

№№ п/п	Наименование зачетных требований	С Е М Е С Т Р Ы			
		1	2	3	4
<b>Т Е О Р И Я</b>					
1	История развития лыжного спорта	+			
2	Оборудование и инвентарь, места занятий. Погодные условия и режим занятий. ТБ на занятиях.	+			
3	Подготовка лыж, подбор мази и парафинов, смазка лыж.		+	+	+
4	Организация самостоятельных занятий				+
<b>П Р А К Т И К А</b>					
1	Подтягивание в висе на перекладине (м)	+	+	+	+
2	Сгибание рук в упоре лежа (ж)	+	+	+	+
3	Бег: М-3000м, Ж-2000м			+	
4	Бег на лыжах: М-5км, Ж-3км		+		+
5	Объем циклической работы (передвижение на лыжах) в км		+		+

### Оценка практических нормативов по лыжному спорту (гонки)

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		мужчины					женщины				
1.	Подтягивание в висе на перекладине (м)	15	12	10	9	7	-	-	-	-	-
2.	Сгибание рук в упоре лежа (ж)	-	-	-	-	-	20	18	16	12	8
3.	Бег: М-3000м, Ж-2000м	11, 45	12, 00	12, 35	13, 30	13, 50	10, 00	10, 15	10, 50	11, 50	12, 00
4.	Бег на лыжах: М-5км, Ж-3км	23, 30	23, 50	25, 00	26, 25	27, 45	17, 30	18, 00	18, 30	19, 30	20, 00
5.	Объем циклической работы (передвижение на лыжах) в км	12 0	11 0	10 0	90	80	90	75	60	55	50

### Зачетные требования по аэробике (женщины)

№№ п/п	Наименование зачетных требований	С Е М Е С Т Р Ы			
		1	2	3	4
<b>Т Е О Р И Я</b>					

1	История возникновения и развития оздоровительной аэробики. ТБ на занятиях	+			
2	Виды аэробики и ее классификация. Терминологическая лексика	+			
3	Музыка, ритм, темп, запрещенные упражнения. Характеристика базовых шагов.		+		
4	Организация самостоятельных занятий. Индивидуальный подход в развитии двигательных качеств			+	+
<b>ПРАКТИКА</b>					
1	Сед из положения лежа, руки за головой	+	+	+	+
2	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+
3	Наклон-складка, стоя согнувшись на скамейке	+	+	+	+
4	Прыжки на ступеньку высотой 15см (за 60сек), (кол-во раз)	+	+	+	+
5	Участие в соревнованиях		+		+

### Оценка практических нормативов по аэробике (женщины)

№ п/п	Наименование упражнения	5	4	3	2	1
1.	Сед из положения лежа, руки за головой	45	40	35	30	25
2.	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	13	10	7
3.	Наклон-складка, стоя согнувшись на скамейке	+18	+15	+10	+7	0
4.	Прыжки на ступеньку высотой 15см (за 60сек), (кол-во раз)	75	60	55	45	35

### Зачетные требования по плаванию

№№ п/п	Наименование зачетных требований	С Е М Е С Т Р Ы			
		1	2	3	4
<b>Т Е О Р И Я</b>					
1	Спортивное, прикладное и оздоровительное значение плавания. ТБ на занятиях	+			
2	Первая медицинская помощь при утоплении. Личная гигиена при посещении бассейна.	+			

3	Основы методики тренировки стилей плавания		+	+	+
4	Организация самостоятельных занятий. Индивидуальный подход в развитии двигательных качеств				+
	<b>ПРАКТИКА</b>				
1.	Скольжение на груди	+	+	+	+
2.	Плавание в/с 50м	+	+	+	+
3.	Дистанционное плавание	+	+	+	+
4.	Транспортировка «пострадавшего»	+	+	+	+

### Оценка практических нормативов по плаванию

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		мужчины					женщины				
1.	Скольжение на груди (м)	12	11	9	7	5	11	10	8	6	4
2.	Плавание в/с 50м (сек)	40	44	48	57	б/в	54	1.0 3	1.1 4	1.2 4	б/в
3.	Дистанционное плавание (м)	35 0	30 0	25 0	20 0	15 0	30 0	25 0	20 0	15 0	10 0

### Зачетные требования по спортивному ориентированию

№№ п/п	Наименование зачетных требований	С Е М Е С Т Р Ы			
		1	2	3	4
<b>Т Е О Р И Я</b>					
1	Виды и прикладное значение спортивного ориентирования. ТБ на занятиях. Личная гигиена, экипировка.	+			
2	Индивидуальное и групповое туристическое снаряжение. Задачи и виды туризма.		+		
3	Организация самостоятельных занятий. Индивидуальный подход в развитии двигательных качеств.			+	+
	<b>ПРАКТИКА</b>				
1	Бег: М-3000м, Ж-2000м			+	+
2	Бег на лыжах: М-5км, Ж-3км		+		+
3	Прыжок в длину с места	+	+	+	+
4	Сед из положения лёжа, руки за головой (Ж)	+	+	+	+
5	В висе, поднимание ног до касания перекладины (М)	+		+	

6	Сгибание рук в упоре лежа (Ж)	+		+	
7	В висе, подтягивание на перекладине (М)		+		+
8	Участие в соревнованиях		+	+	+

### Оценка практических нормативов по спортивному ориентированию

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		мужчины					женщины				
1.	Бег: М-3000м, Ж-2000м	11,45	12,00	12,35	13,30	13,50	10,00	10,15	10,50	11,50	12,00
2.	Бег на лыжах: М-5км, Ж-3км	23,30	23,50	25,00	26,25	27,45	17,30	18,00	18,30	19,30	20,00
3.	Прыжок в длину с места	250	240	230	220	210	190	180	170	160	150
4.	Сед из положения лёжа, руки за головой	-	-	-	-	-	45	40	35	30	25
5.	В висе, поднимание ног до касания перекладины (М)	10	7	5	3	2	-	-	-	-	-
6.	Сгибание рук в упоре лежа	-	-	-	-	-	18	16	12	8	4
7.	В висе, подтягивание на перекладине (М)	12	10	9	7	5	-	-	-	-	-

### Зачетные требования по футболу (мужчины)

№№ п/п	Наименование зачетных требований	С Е М Е С Т Р Ы			
		1	2	3	4
<b>Т Е О Р И Я</b>					
1	История развития футбола. ТБ на занятиях	+			
2	Техника и тактика игры в футбол, мини-футбол, особенности видов футбола.	+			
3	Основы методики тренировки, развитие физических качеств.		+	+	+
4	Основы организация и проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу.		+		+
<b>П Р А К Т И К А</b>					
1.	Удар по мячу на точность передачи с 15-20 метров (10 попыток)	+	+	+	+
2.	Вбрасывание мяча из-за боковой	+	+	+	+



	линии на точность с 15-20 метров (10 попыток)				
3.	Удар по мячу на точность в створ ворот (10 попыток)	+	+	+	+
4.	Бег 100м	+	+	+	+
5.	В висе, подтягивание на перекладине		+		+

### Оценка практических нормативов по футболу (мужчины)

	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Удар по мячу на точность передачи с 15-20 метров (10 попыток), (кол-во)	8	6	4	2	1
2.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии на точность с 15-20 метров (10 попыток), (кол-во)	8	6	4	2	1
3.	Удар по мячу на точность в створ ворот (10 попыток), (кол-во)	8	6	4	2	1
4.	Бег 100м	13,0	13,2	13,6	14,3	14,5
5.	В висе, подтягивание на перекладине	12	10	9	7	5