

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 23.09.2023 18:51:57  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d63d96a66d9b4bd094afdda9b7056

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
Технический институт (филиал) в г. Нерюнгри  
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

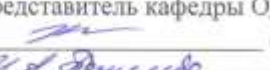
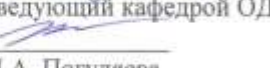
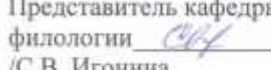
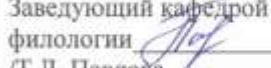
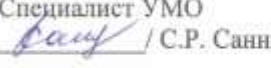


**Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)**

для программы бакалавриата  
по направлению подготовки  
45.03.01 Филология

Направленность программы: Зарубежная филология (английский язык и литература)

Форма обучения: очная

Автор(ы): Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,  
e-mail: [larisana4@mail.ru](mailto:larisana4@mail.ru)

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД  Заведующий кафедрой ОД  / И.А. Погудяева протокол № 8 от «21» апреля 2020 г.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры филологии  /С.В. Игонина Заведующий кафедрой филологии  /Т.Л. Павлова протокол № 9 от «22» апреля 2020 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / С.Р. Санникова «24» апреля 2020 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС  / Л.А. Яковлева протокол УМС №6 от «27» апреля 2020 г.	Зав. библиотекой  / А.Ю. Зангеева «23» апреля 2020г.	

Нерюнгри 2020

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)**

**Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)**

**Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)**

**Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)**

**Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)**

**Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)**

**Б1.В.ДВ.01.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)**

Трудоемкость 0 з.е. (328 ч.)

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание дисциплины**

**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)**

Обучение упражнениям по методу Пилатеса. Подбор и выполнение индивидуальных комплексов упражнений с учетом заболеваемости. Гимнастические упражнения: комплексы производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Обучение технике игры в настольный теннис: передвижениям, жонглированиям мяча, подачам, ударам подрезкой, ударам накатом. Ознакомление с тактическими действиями в командных играх в нападении и защите. Игровая практика.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)**

Жонглирование мяча в чередовании тыльной и ладонной стороной ракетки, подачи, удары подрезкой по диагонали, накатом по диагонали, учебные игры (осенний семестр); передвижения, подачи по зонам, удары подрезкой по диагонали, накатом справа и слева, тактика в защите, учебные игры (весенний семестр).

**Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)**

Классическая аэробика: базовые шаги, танцевальные связки, танцевальная комбинация.

Фитбол-гимнастика: стретчинг, баланс, комплекс упражнений с фитбол-мячом. Силовой тренинг: атлетическая гимнастика на тренажерах, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы.

Акробатические упражнения: техника кувырков вперед, стоек на лопатках, моста, равновесий, акробатические соединения, акробатическая комбинация. Правила соревнований по гимнастике.

Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

Степ-аэробика: базовые шаги, танцевальные связки, танцевальная комбинация.

Пилатес-мат: упражнения на гимнастических ковриках по методу Пилатеса, комплекс упражнений.

Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги.

Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед.

#### **Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)**

Закрепление техники основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Судейство соревнований по видам упражнений.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские нац. прыжки.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых и выносливости). Комплексы упражнений с эспандером, гантелями, набивным мячом; специальные беговые и прыжковые комплексы; силовые упражнения в тренажерном зале.

#### **Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)**

Совершенствование техники упражнений волейбола: нападающего удара и блокирования мяча в различных игровых комбинациях, подача в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Судейство соревнований (осенний семестр).

Совершенствование техники упражнений волейбола: нападающего удара и блокирования мяча в различных игровых комбинациях, подача в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Судейство соревнований (весенний семестр).

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандерами, гантелями.

#### **Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)**

Разучивание и закрепление техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата. Закрепление техники соревновательных упражнений.

#### **Б1.В.ДВ.01.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)**

Разучивание и закрепление упражнений техники футбола: ведения, передачи, приема мяча; ударов по воротам. Изучение правил игры. Совершенствование техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

### **1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
---------------------------------	---

программы (содержание и коды компетенций)	
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть методиками и практическими навыками:</b> -обучения физическим упражнениям, технике и методике выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта; -выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта, правилами соревнований, судейства соревнований на уровне группы и института.</p>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.01	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1-6	Б1.Б.05 Физическая культура и спорт	Б2.В.02(П) Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая) Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

### 1.4. Язык преподавания: русский.

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (гр. БА-3Ф-20):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)	
Курс изучения	1, 2, 3	
Семестр(ы) изучения	1-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	–	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	–	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	328	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	70/140/118	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	1 курс – 70 2 курс – 140 3 курс – 118	-
- практические занятия	1 курс – 36+34 2 курс – 72+68 3 курс – 72+46	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	-	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

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

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий 1 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ЛОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ЛОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ЛОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ЛОГ	КСР (консультации)	
Фитбол-гимнастика (тема 1)	10			10	-	-	-	-	-	-	-
Акробатические упражнения (тема 2)	18	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 3)	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-
Силовой тренинг (тема 4)	10			10	-	-	-	-	-	-	-
Кроссфит (тема 5)	18	-	-	18	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 3)	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	70	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-

#### 2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ЛОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ЛОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ЛОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ЛОГ	КСР (консультации)	
Классическая аэробика (тема 1)	14			14							
Фитбол-гимнастика (тема 2)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Силовой тренинг (тема 3)	18			18							
Акробатические упражнения (тема 4)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Аэробика (тема 6)	14			14							
Пилатес-мат (тема 7)	14			14							
Стретчинг (тема 8)	14			14							
Кроссфит (тема 9)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-

Всего часов	140	-	-	140	-	-	-	-	-	-	-
-------------	-----	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	---

### 3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Классическая аэробика (тема 1)	14			14							
Фитбол-гимнастика (тема 2)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
Силовой тренинг (тема 3)	14			14							
Акробатические упражнения (тема 4)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Степ-аэробика (тема 6)	10			10							
Пилатес-мат (тема 7)	10			10							
Стретчинг (тема 8)	10			10							
Кроссфит (тема 9)	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 5)	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>46</b>	-	-	<b>46</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	118	-	-	118	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Фитбол-гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитбол-мячом, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом в группе (1 семестр).

**Тема 2.** Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед и в сторону, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесия; соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации. Правила соревнований по гимнастике (1 семестр).

**Тема 3.** Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

**Тема 4.** Силовой тренинг: обучение технике упражнений с гантелями на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (2 семестр).

**Тема 5.** Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (2 семестр).

### 2 курс

**Тема 1.** Классическая аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (1 семестр).

**Тема 2.** Фитбол-гимнастика: силовые упражнения на разные группы мышц с использованием фитбол-мяча, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом (3 семестр).

**Тема 3.** Силовой тренинг: обучение технике упражнений с резиновым эспандером на разные группы мышц, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (3 семестр).

**Тема 4.** Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесий, соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации. Правила соревнований по гимнастике (3 семестр).

**Тема 5.** Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

**Тема 6.** Степ-аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (4 семестр).

**Тема 7.** Пилатес-мат: обучение технике и методике выполнения упражнений по методу Пилатеса на гимнастических ковриках, принципы Пилатеса (4 семестр).

**Тема 8.** Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги, методика выполнения комплекса прелетчинга (4 семестр).

**Тема 9.** Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (4 семестр).

### **3 курс**

**Тема 1.** Классическая аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (5 семестр).

**Тема 2.** Фитбол-гимнастика: упражнения на стретчинг, баланс с фитбол-мячом, составление и методика проведения комплекса упражнений с фитбол-мячом в группе (5 семестр).

**Тема 3.** Силовой тренинг: обучение технике силовых упражнений на тренажерах, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы (5 семестр).

**Тема 4.** Акробатические упражнения: обучение технике кувырков вперед, стойке на лопатках (д), стойке на голове (ю), моста, равновесий, соединения акробатических упражнений, выполнение акробатической комбинации (5 семестр).

**Тема 5.** Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

**Тема 6.** Степ-аэробика: обучение технике базовых шагов; танцевальные связки, выполнение танцевальной комбинации на 32 счета (6 семестр).

**Тема 7.** Пилатес-мат: составление и проведение комплекса упражнений по методу Пилатеса на гимнастических ковриках (6 семестр)..

**Тема 8.** Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги, методика проведения комплекса прелетчинга (6 семестр).

**Тема 9.** Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед (6 семестр).

### **3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

Основная форма работы – практические занятия.

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.



## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студентов
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа в спортивных залах, подготовка к контрольным нормативам, просмотр рекомендуемой литературы. Регулярное посещение занятий. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях.
Реферат*	Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата не менее 15–20 страниц печатного текста. Текст реферата должен соответствовать названию темы, раскрывать основные аспекты проблемы, содержать изложение мнения авторов и своего суждения. Реферат должен иметь список используемой литературы не менее 3 источников.

\*Реферат пишут и защищают обучающиеся, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10352>

### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания (проводятся в контактной форме)	Время, час			
1	Упражнения спортивно-технической подготовки		5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б.	Пять контрольных упражнений
2	Упражнения общефизической подготовки		5 x 2б = 10 б.	5 x 5б = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях		5 б.	15 б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях
4	Посещаемость занятий		10 б.	10 б.	Не менее 80% учебных занятий
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
ОК-8	<b>Знать:</b> -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Участвует в соревнованиях. Посещает	Зачтено

	формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть методиками и практическими навыками:</b> -обучения физическим упражнениям, технике и методике выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта; -выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта, правилами соревнований, судейства соревнований на уровне группы и института.		80% занятий и более.	
		Не освоено	Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно- технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Посещаемость менее 80%, пропуски занятий без уважительных причин.	Не зачтено

## 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

### 6.2.1. Упражнения спортивно-технической подготовки по фитнесу

Каждому семестру соответствует набор из 5 контрольных упражнений с оценкой техники выполнения и методическими требованиями, а также непосредственное участие обучающихся в соревнованиях в группе.

№ п/п, семестр, критерии оценки	Контрольные упражнения	Баллы
<b>1.</b>	<b>Фитбол-гимнастика</b>	
Семестр 1	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитбол-мячом для разминки (7-8 упр.)	
Семестр 3	Комплекс силовых упражнений с фитбол-мячом (5 упр.)	
Семестр 5	Комплекс упражнений с фитбол-мячом на баланс и стретч (6 упр.)	
<b>2.</b>	<b>Пилатес</b>	
Семестр 4	Комплекс упражнений Пилатес-мат (начальный уровень) (5 упр.)	
Семестр 6	Комплекс упражнений Пилатес-мат (продвинутый уровень) (5 упр.)	
<b>3.</b>	<b>Силовой тренинг</b>	
Семестр 2	Комплекс упражнений с гантелями (5 упр.)	
Семестр 3	Комплекс упражнений с резиновым эспандером (5 упр.)	
Семестр 5	Комплекс упражнений на тренажерах (5 упр.)	
<b>4.</b>	<b>Стретчинг</b>	
Семестр 2	Престретч - комплекс упражнений на растягивание перед выполнением силовых упражнений (12 упр.)	
Семестр 4	«Приветствие солнцу» - динамическая йога	
Семестр 6	Комплекс упражнений с элементами классической йоги (5 упр.)	
Критерии оценки	- упражнения выполнены без ошибок, четко и уверенно, соответствуют технике движений, подбор упражнений в соответствии с методическими требованиями	10
	- упражнения выполнены недостаточно уверенно, соответствуют технике движений, имеются незначительные ошибки по методическим требованиям	8-9
	- упражнения в основном выполнены правильно, с незначительным нарушением техники и чистоты движений, имеются 2-3 ошибки по методическим требованиям	7
<b>5.</b>	<b>Аэробика</b>	
Семестры 3,5	Комбинация классической аэробики на 32 счета	
Семестры 4,6	Комбинация степ-аэробики на 32 счета	
Критерии оценки	- упражнения выполнены без ошибок, четко и уверенно, соответствуют технике движений, в соответствии с музыкой	10
	- упражнения выполнены недостаточно уверенно, соответствуют технике движений, имеются незначительные сбои с ритма музыкального сопровождения	8-9
	- упражнения в основном выполнены правильно, с незначительным нарушением техники и чистоты движений, имеются непопадания в такты музыки	7
<b>6.</b>	<b>Акробатические упражнения</b>	

Семестр 1	1. Акробатическое соединение: из упора присев кувырок вперед в группировке и кувырок вперед в сед ноги вместе, наклон вперед, касаясь руками носок. 2. Акробатическое соединение: из седа с наклоном вперед перекаат назад в стойку на лопатках и переворот назад через плечо в полушпагат, руки в стороны. 3. Акробатическое соединение: мост из положения лежа, лечь на спину, сгруппироваться и перекаатом вперед встать в о.с.	
Семестр 3	Акробатическое соединение: «ласточка», шаг вперед на выпад и кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом и перекаат назад в стойку на лопатках	
Семестр 5	Акробатическое соединение: мост из положения лежа и поворот кругом в упор присев	
Критерии оценки	- соединение выполнено без ошибок, слитно, четко и уверенно, соответствует технике движений, гимнастическому стилю	10
	- соединение выполнено с малыми и средними ошибками, слитно, недостаточно уверенно, соответствует технике движений	8-9
	- соединение в основном выполнено правильно, с незначительными ошибками в технике движений, отсутствием чистоты движений, необоснованными паузами	7
Семестры 1,3,5	Акробатическая комбинация: комбинация из освоенных акробатических элементов в условиях соревнований в группе или по правилам соревнований:	
Критерии оценки	- выполнить комбинацию на 9,0 баллов и выше	10
	- выполнить комбинацию на 8,0 – 8,9 баллов	9
	- выполнить комбинацию на 7,5 – 7,9 баллов	8
	- выполнить комбинацию на 6,5 – 7,4 баллов	7
<b>7.</b>	<b>Кроссфит (полоса препятствий)</b>	
Семестр 2	Броски набивного мяча вдаль (3 броска)	
Семестр 4	Броски набивного мяча в горизонтальную цель (3 броска)	
Критерии оценки	Упражнение выполнено без ошибок, четко и уверенно, соответствует технике движений, хорошая дальность полета более 6 м - 3 раза, точность попадания – 3 раза	10
	Упражнение выполнено недостаточно уверенно, соответствует технике движений, дальность полета более 6 м - 2 раза, точность попадания – 2 раза	8-9
	Упражнение в основном выполнено правильно, с незначительным нарушением техники движений, дальность полета менее 6 м, точность попадания – 1 раз	7
Семестр 2	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча ведущей рукой вокруг 4-х стоек, стоящих на расстоянии 6 м	
Семестр 6	Челночный бег с ведением баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг 4-х стоек, стоящих на расстоянии 6 м (смена руки при огибании стойки)	
Критерии оценки	Упражнение выполнено без ошибок, четко и уверенно, соответствует технике движений, с высокой скоростью движения	10
	Упражнение выполнено недостаточно уверенно, соответствует технике движений, со средней скоростью движения	8-9
	Упражнение в основном выполнено правильно, с незначительным нарушением техники движений, медленно	7
Семестры 2,4,6	Полоса препятствий в условиях соревнований: 6 прыжков влево-вправо через скамейку с продвижением вперед, пролезание через барьеры (3 шт.), бросок набивного мяча весом 1 кг, пролезание в обручи (2 шт.), кувырок вперед, челночный бег с ведением баскетбольного мяча вокруг 4-х стоек (препятствия устанавливаются по периметру волейбольной площадки), сек. Штрафное время (добавление секунд к общему времени прохождения дистанции за невыполнение задания): - невыполнение прыжка – 5 сек за один прыжок, - непопадание мяча в цель – 5 сек, - пропуск препятствия – 5 сек за одно препятствие.	
Критерии оценки	Занять 1-3 место в группе	10
	Занять 4-5 место в группе	9
	Занять 6 место в группе	8
	Занять 7 и ниже место в группе	7

### 6.2.2. Упражнения общефизической подготовки для студентов основного и спортивного отделений

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

**Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	З/знак
Нормативы											
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>											
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	14,4	14,1	13,1	16,0	15,5	15,1	14,8	13,8
	или челночный бег 3x10 м (с)	8,5	8,2	8,0	7,7	7,1	8,9	8,5	8,2	7,9	7,4
2.	Бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,50	14,30	13,40	12,00	15,30	15,10	14,50	13,50	12,10
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185	150	155	160	175	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	12	15	4	6	7	9	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	28	32	44	16	19	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	21	25	43	-	-	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	-2	0	+6	+8	+13	-3	0	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	200	210	225	240	190	195	205	220	235
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	30	33	37	48	23	26	30	35	45

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	З/знак
Нормативы											
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>											
1.	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,8	17,4	16,4	19,3	19,0	18,8	18,2	17,0
	или челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,3	9,0	8,8	8,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7
2.	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	13,30	13,10	12,30	10,50	14,50	14,25	14,00	13,10	11,35
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170	120	130	140	150	160
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	10	12	18	5	7	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10	12	17	5	7	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	0	+5	+8	+11	+16	0	+3	+7	+9	+14

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195	150	160	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	32	35	43	20	22	24	29	37

### **6.2.3. Участие в спортивных соревнованиях:**

- 5 баллов - во внутриинститутских;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

### **6.2.4. Посещаемость занятий**

Критерии оценки: 10 баллов – посещение 80% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

1 семестр – 18 ПЗ. Минимальное количество посещений – 14 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,55 балла.

2 семестр – 15 ПЗ. Минимальное количество посещений – 12 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,66 балла.

3 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,31 балла.

4 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,33 балла.

5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,38 балла.

6 семестр – 43 ПЗ. Минимальное количество посещений – 34 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,23 балла.

**6.2.5. Альтернативные формы работы для студентов, пропустивших более 50% занятий по медицинским показаниям.**

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.

8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

*Критерии оценки:*

**60 баллов («зачтено»)** – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,
- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

**0 баллов («не зачтено»)** выставляется, если студент не подготовил и не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли, отсутствует презентация.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература <sup>2</sup>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	14
2	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	14
Дополнительная литература					
3	Кафка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка: спорт, фитнес. – М.: Спорт, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461318</a>	14
4	Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074</a>	14
5	Василистова Т.В., Пономарев В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. – Красноярск: СибГТУ, 2011.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=428893">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=428893</a>	14

<sup>2</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=10352>

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Практические занятия	Игровой зал с/к «Олимп», малый зал с/к «Богатырь», тренажерный зал с/к «Богатырь»	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий фитнесом, общефизической подготовкой

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### 10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>3</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

### 10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

### 10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

<sup>3</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.



