

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 29.05.2025 10:42:01

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05еа7d4f32еb8d7d8b5cb9dаеb09b4bda094аkudafu7051

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) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы**

для программы специалитета

по специальности

21.05.04 - Горное дело

Направленность (профиль) программы: Маркшейдерское дело, Обогащение полезных ископаемых, Электрификация и автоматизация горного производства

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры ЭГиОД, larisana4@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ПРОВЕРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Заведующий кафедрой ЭГиОД _____/ Ахмедов Т.А.  протокол № 6 от 21.01.2025 г.	Заведующий кафедрой ГД _____ Рочев В.Ф.  протокол № 10 от 04.02.2025 г.	Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО _____ / Котова О.П. 12.02.2025 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП  Председатель УМС _____/ Ядрева Л.Д. протокол УМС № 7 от 13.02.2025 г.		Зав. библиотекой  _____ / Емельянова К.Н. 12.02.2025 г.

## 1. АННОТАЦИЯ

### к рабочей программе дисциплины

#### Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

Трудоемкость 328 ч.

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

Цель освоения дисциплины – 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: индивидуальные комплексы гимнастических упражнений с учетом заболеваемости, комплексы производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии, техника упражнений и тактические действия в игре настольный теннис, правила игры, развитие физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

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

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Универсальные компетенции	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств	<i>Знать:</i> основные термины и понятия ФКиС и ЗОЖ; основы техники выполнения упражнений по осваиваемым видам спорта; средства и методы развития основных физических качеств; правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>уметь:</i> составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе; <i>владеть методами и средствами самосовершенствования по:</i> развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности;	Контрольные нормативы ОФП и СТП, участие в соревнованиях, контроль посещаемости

		и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; <i>владеть практическими навыками:</i> правильной техники выполнения упражнений, тактических действий, судейства в осваиваемом виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.	
--	--	--	---	--

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	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.01.01	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы	2-6	знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведении; Б1.О.05 Физическая культура и спорт	Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности. Б3.01(Д)Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**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: для группы С-ГД (МД, ОПИ, ЭФ)-25

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.01 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы	
Курс изучения	1-3	
Семестр(ы) изучения	2-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
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, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	64/140/124	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	64/140/124	-
- семинары ( <u>практические занятия</u> , коллоквиумы и т.п.)	64/140/124 1 курс – 0+64 2 курс – 72+68 3 курс – 72+52	-
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>	-	

### 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

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах					Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
Специальные упражнения на ликвидацию и компенсацию нарушений, вызванных заболеванием (тема 1)	12			12			
Настольный теннис (тема 2)	40	-	-	40			
Общефизическая подготовка (тема 3)	12	-	-	12			
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-	-	-
<b>Всего часов за 1 курс</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-	-	-
Специальные упражнения на ликвидацию и компенсацию нарушений, вызванных заболеванием (тема 1)	12			12			
Настольный теннис (тема 2)	48	-	-	48			
Общефизическая подготовка (тема 3)	12	-	-	12			
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-
Специальные упражнения на ликвидацию и компенсацию нарушений, вызванных заболеванием (тема 1)	12			12			
Настольный теннис (тема 2)	44	-	-	44	-	-	-
Общефизическая подготовка (тема 3)	12	-	-	12	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-
<b>Всего часов за 2 курс</b>	<b>140</b>	-	-	<b>140</b>	-	-	-
Специальные упражнения на ликвидацию и компенсацию нарушений, вызванных заболеванием (тема 1)	12	-	-	12	-	-	-
Настольный теннис (тема 2)	48			48			
Общефизическая подготовка (тема 3)	12			12	-	-	-
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-
Специальные упражнения на ликвидацию и компенсацию нарушений, вызванных заболеванием (тема 1)	10	-	-	10	-	-	-
Настольный теннис (тема 2)	34	-	-	34			
Общефизическая подготовка (тема 3)	8			8	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>52</b>	-	-	<b>52</b>	-	-	-
<b>Всего часов за 3 курс</b>	<b>124</b>	-	-	<b>124</b>	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>328</b>	-	-	<b>328</b>	-	-	-

#### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1. Специальные упражнения на ликвидацию и компенсацию нарушений, вызванных заболеванием.** Общеразвивающие упражнения (оздоровительная ходьба, бег, комплексы ОРУ), корригирующая гимнастика (комплексы специальных упражнений с учетом отклонений в состоянии здоровья), дыхательные упражнения, упражнения на расслабление (1-6 семестры).

**Тема 2. Настольный теннис.** Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: удержанию ракетки, передвижениям, жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки, длинным и коротким подачам в заданные зоны, контрударам накатом справа и слева

по диагонали с подачи партнера, контрударам подрезкой справа и слева по диагонали с подачи партнера (2 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, длинным подачам, ударам и контрударам накатом справа, то же слева в паре, ударам и контрударам подрезкой справа в паре (3 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, подачам в заданную зону диаметром 50 см, ударам и контрударам накатом справа и слева в середину стола в игре с партнером, направляющим мяч в углы стола (треугольник), ударам и контрударам подрезкой слева по диагонали в паре. Обучение правилам соревнований: определения, подача, возврат, порядок игры, переигровка, очко, партия, встреча (4 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки в чередовании, подачам (справа, слева) в заданную зону диаметром 40 см, ударам и контрударам накатом справа и слева в середину стола в игре с партнером, направляющим мяч в углы стола (треугольник), то же подрезкой (треугольник). Участие в судействе соревнований в группе и институте, участие в соревнованиях в институте (5 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона – ребро ракетки, подачам (справа или слева) в заданную зону диаметром 30 см, ударам и контрударам накатом справа и слева по прямой и диагонали (восьмерка), ударам и контрударам подоезкой справа и слева в середину стола в игре с партнером, направляющим мяч в углы стола (треугольник). Участие в соревнованиях и судейство игр в группе (6 семестр).

**Тема 3. Общефизическая подготовка** с использованием беговых упражнений, упражнений на гибкость, силу, ловкость с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

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

Основная форма – учебно-тренировочные 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 над техникой выполнения упражнений по видам спорта, подвижные и спортивные игры, подготовка к контрольным нормативам СТП и ОФП и их выполнение, просмотр рекомендуемой литературы, освоение правил соревнований. 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 работы обучающихся:

размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624>

### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
	Испытания (проводятся в контактной форме)		
1	Упражнения спортивно-технической подготовки	5 x 3б = 15 б.	5 x 5б = 25 б.
2	Упражнения общефизической подготовки	5 x 2б = 10 б.	5 x 5б = 25 б.
3	Участие в спортивных соревнованиях* - внутригрупповых, институтских – 5 б. - городских, региональных – 10 б. - всероссийских и выше – 15 б.	5 б.	20 б.
4	Посещаемость занятий (не менее 70% учебных занятий)	30 б.	30 б.
	<b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</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	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2. РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает	<i>Знать:</i> основные термины и понятия ФКиС и ЗОЖ; основы техники выполнения упражнений по осваиваемым видам спорта; средства и методы развития основных физических качеств; правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>уметь:</i> составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Участвует во внутригрупповых соревнованиях. Посещает 70% занятий и более. По общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов	Зачтено
			Не	Не выполняет	Не

	соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе; <i>владеть методами и средствами самосовершенствования по:</i> развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; <i>владеть практическими навыками:</i> правильной техники выполнения упражнений, тактических действий, судейства в осваиваемом виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.	освоено	технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Посещаемость менее 70%, пропуски занятий без уважительных причин. Не участвует в соревнованиях. По общей сумме баллов студент набрал менее 60 баллов.	зачтено
--	---	--	---------	--	---------

## 6.2. Типовые контрольные задания 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. Контроль спортивно-технической подготовленности

#### Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису включают 5 упражнений: технические элементы игры, участие в соревнованиях и практика судейства в группе.

*Критерии оценки:*

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

№ № п/п	Контрольные упражнения	Баллы				
		3	3,5	4	4,5	5
	<b>Первый год обучения</b>					
	<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во	40	42	45	47	50

	раз					
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз	40	42	45	47	50
3.	Длинные и короткие подачи в заданные зоны, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
4.	Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:					
	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется среднее арифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны)	6	7	8	9	10
5.	Контрудары подрезкой по диагонали с подачи партнера:					
	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется среднее арифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны)	6	7	8	9	10
<b>Второй год обучения</b>		<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>
<i>Осенний семестр</i>						
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	50	52	55	57	60
2.	Длинные подачи с касанием мяча половины стола принимающего в зоне с отступом 20 см от дальнего края, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары и контрудары накатом справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
4.	Удары и контрудары накатом слева в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
5.	Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
<i>Весенний семестр</i>						
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	55	65	70	75	80
2.	Подачи в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
4.	Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	10-12	13-14	15-16	17-18	19-20
5.	Судейство соревнований в группе, освоение правил соревнований: определения, подача, возврат, порядок игры, переигровка, очко, партия, встреча	1-2 ошибки, действия неуверенные	-	Небольшие неточности, действия правильные	-	Нет ошибок, действия правильные
<b>Третий год обучения</b>		<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>
<i>Осенний семестр</i>						
1.	Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки, кол-во раз	10	12	13	14	15
2.	Подачи в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
4.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
5.	Участие в соревнованиях в группе	7 место и	5-6	4 место	3 место	1-2 место

		ниже	место			
	<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона – ребро ракетки, кол-во раз	15	16-17	18	19	20
2.	Поддачи в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары и контрудары накотом справа и слева по прямой и диагонали (восьмерка) в паре, кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
4.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
5	Участие в соревнованиях в группе	7 место и ниже	5-6 место	4 место	3 место	1-2 место

### 6.2.2. Контроль общефизической подготовленности

Упражнения общефизической подготовки на выносливость, быстроту, гибкость, силу, ловкость подбираются индивидуально с учетом рекомендаций врача и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Контрольные тесты выполняются в каждом семестре. В 1-ом семестре для определения исходного уровня физической подготовленности – в начале, во всех последующих семестрах – в конце при наличии допуска врачом и преподавателем.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища;
- положительная динамика выполнения упражнений по годам обучения.

### Контрольные тесты общефизической подготовки

Виды испытаний (тесты)	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Смешанное передвижение без учета времени, м	2000	1500	1000	800	600	2000	1500	1000	800	600
2. Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	9,0	9,3	9,6	10,0	7,4	7,9	8,2	8,5	9,0
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	43	35	32	25	20	45	35	30	27	25
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)										
вес до 85кг						10	8	6	4	2
вес более 85 кг						5	4	3	2	1
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	5					
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)						38	25	22	28	15
7. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)	16	11	8	5	0	13	7	6	0	-2
8. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из и.п. сидя ноги врозь (м)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
9. Планка (упор на предплечьях), (сек)	120	90	60	50	40	90	60	45	30	20
10. Прыжок в длину с места	173	152	138	135	130	234	213	197	190	180

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

- 5 баллов – внутри института;
- 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: 30 баллов – посещение 70% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% 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):

2 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 22 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,35 балла.

3 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,2 балл.

4 семестр – 34 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,25 балл.

5 семестр – 36 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,2 балл.

6 семестр – 28 ПЗ. Минимальное количество посещений – 20 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,5 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 УК-7 (УК-7.1-7.5)
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	Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием по соответствующим видам спорта
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 и больше». 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 электронных и печатных учебных изданий

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедра библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
<b>Основная литература</b>			
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 Гриф УМО РФ	17	
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	-	ЭБС IPRbooks
3	Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/110339.html">https://www.iprbookshop.ru/110339.html</a> Рекомендовано УМС НИУ МГСУ	-	ЭБС IPRbooks
<b>Дополнительная литература</b>			
1	Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с.	44	
2	Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с.	3	
3	Барчукова Г. В. Настольный теннис: учеб. пособие для студ. / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.	15	
4	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. вузов / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. - 526 с.	1	
5	Начальное обучение игре в настольный теннис // Метод. пособ. для студентов нефизкультурных вузов. Казань, 2014. URL: <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624</a>		
6	Настольный теннис: правила соревнований. М., 2012, 43 с. URL: <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624</a>		
7	Прокопенко Л.А. Физическое воспитание студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы // Метод. реком. – Нерюнгри: ТИ (ф) СВФУ, 2020 <a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4624</a>	3	

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

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=15822>

**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	Спортивные залы с/к «Олимп»	Набор спортивного инвентаря и оборудования для настольного тенниса, общефизической подготовки

**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**

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.

