МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ И.А.Кузнецова

« 25» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)

«Управление проектами»

Форма обучения
Очная

Программа одобрена
на заседании кафедры
от «12» апреля 2022 года, протокол № 6

Программа одобрена научно-методическим
советом ЯрГУ им. П.Г. Демидова
протокол № 7 от «25» апреля 2022 года

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

1.1. Цель 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.

1.2. Задачи дисциплины:

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности для решения определенных жизненных задач, а также для достижения целей на профессиональном поприще.

1.3. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Физическая культура и спорт (Вводно-ознакомительный курс).

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина Прикладная физическая культура (элективные дисциплины) –включена в базовую часть в Блока 1 в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц**.**

Для изучения дисциплины «Прикладная физическая культура(элективные дисциплины)» необходимо изучение предшествующей дисциплины*:* «Физическая культура и спорт»

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК–7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	**Знает:** закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта. **Умеет:** поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. **Владеет:** способами поддержки должного уровня физической подготовленности.
	УК–7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для	**Знает:** способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	культуры. **Умеет:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. **Владеет:** технологией планирования и контроля физкультурно–спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК–7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знает:**нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. **Умеет:** использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеет:** основными навыками технико–тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины **Прикладная физическая культура (элективные дисциплины** составляет 328 акад. часов.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* *Формы ЭО и ДОТ (при наличии)*
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
1	Раздел 1. Легкая атлетика	1		8					Контрольные нормативы: Девушки: 500 м; 3000 м Юноши: 1000 м; 5000 м

2	Раздел 2. Общая физическая **подготовка**	1		8					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)
3	Раздел 3. Элективные модули: Подвижные игры / Волейбол / Баскетбол/ Футбол/ Фитнес /Спортивное ориентирование / настольный теннис / Борьба самбо	1		24					
	Итого за 1 семестр			**40**					**зачет**
4	Раздел 4. Лыжная подготовка	2		6					Контрольные нормативы: Девушки: 3000 м Юноши: 5000м
5	Раздел 5. Общая физическая подготовка	2		8					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)
6	Раздел 6.	2		20					Контрольные

	Легкая атлетика								нормативы: Девушки: 2000 м; 100 м; прыжок в длину с места Юноши: 3000м; 100 м; прыжок в длину с места
7	Раздел 7. Элективные модули: Подвижные игры/ Баскетбол/ Футбол/ Фитнес / Волейбол / /Спортивное ориентирование / настольный теннис / Борьба самбо	2		38					
	Итого за 2 семестр			**72**					**Зачет**
8	Раздел 8. Легкая атлетика	3		22					Контрольные нормативы: Девушки: 500 м; 3000 м Юноши: 1000 м; 5000 м
9	Раздел 9. Общая физическая подготовка	3		16					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)
10	Раздел 10. Элективные модули: Подвижные игры/ Баскетбол/ Футбол/ Фитнес / Волейбол / /Спортивное ориентирование / настольный теннис / Борьба самбо	3		34					
	Итого за 3 семестр			**72**					**зачет**
11	Раздел 11. Лыжная подготовка	4		6					Контрольные нормативы: Девушки: 3000 м Юноши: 5000м
12	Раздел 12. Общая физическая подготовка	4		8					Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания)

									(кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)
13	Раздел 13. Легкая атлетика	4		32					Контрольные нормативы: Девушки: 2000 м; 100 м, Прыжки в длину с места Юноши: 3000м; 100 м; Прыжки в длину с места Задания для самостоятельной работы
14	Раздел 14. Элективные модули: Подвижные игры/ Баскетбол/ Футбол/ Фитнес / Волейбол / /Спортивное ориентирование / настольный теннис / Борьба самбо			26					
	Итого за 4 семестр			**72**					**зачет**
15	Раздел 15. Легкая атлетика	5		12				**12**	Контрольные нормативы: Девушки: 500 м; 3000 м Юноши: 1000 м; 5000 м Задания для самостоятельной работы
16	Раздел 16. Общая физическая подготовка	5		12				12	Контрольные нормативы Девушки: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (отжимания) (кол-во раз) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины

									(кол-во раз) Задания для самостоятельной работы
17	Раздел 17. Элективные модули: Подвижные игры/ Баскетбол/ Футбол/ Фитнес / Волейбол / /Спортивное ориентирование / настольный теннис / Борьба самбо	5		**12**				12	
	Итого за 5 семестр			**36**				**36**	**зачет**
	ВСЕГО								328

Содержание разделов дисциплины **Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)** для студентов основной группы и специальной группы «А».

1. Легкая атлетика.

Совершенствование двигательных качеств (быстрота, выносливость). Подводящие и имитационные упражнения бегуна. Изучение и совершенствование техники:бега на короткие, средние, длинные дистанции и кроссовый бег, старт, стартовый разбег, финиширование; выполнения прыжков в длину с места, техника прыжка в длину с места (отталкивание, фаза полета, фаза приземления). Подводящие и имитационные упражнения прыгуна.

2.Общая физическая подготовка.

Совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация (ловкость). Комплексы физических упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп без предмета и с использованием отягощений. Комплексы гимнастических упражнений для развития ловкости, гибкости, специальных силовых способностей. Круговая тренировка для развития основных физических качеств. Методика обучения самостоятельных занятий.

3.Лыжная подготовка.

Техника безопасности на лыжах. Построение, перемещение и перенос лыж и палок. Изучение и совершенствование основных лыжных ходов: попеременные и одновременные хода; коньковый и полу коньковый ход; техники поворотов на лыжах. Изучение и совершенствование основ горнолыжной техники (спуски, подъемы, торможения). Преодоление дистанции на лыжах.Методика обучения самостоятельных занятий на лыжах.

Элективные модули:

Подвижные игры.

Спортивные игры с элементами: волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, игры по упрощенным правилам. Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые.

Волейбол.

Совершенствование техники стоек и передвижений, передач, приемов, подач, атакующего удара. Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Командные и индивидуальные действия. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательнымдействиям. Правила соревнований по волейболу. Тренировочные игры. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, ведение мяча, передач, обводок в баскетболе. Совершенствование техники бросков с различной дистанции. Обрабатывание технико-тактических действий: связок в защите, нападении, игровые

комбинации. Командные и индивидуальные действия. Правила соревнований по баскетболу. Тренировочные игры. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

Футбол.

Совершенствование техники: перемещений, ведение мяча, остановок, передач, ударов ногами и головой, финтов в футболе; действия вратаря. Обрабатывание технико-тактических действий: в защите, нападении, игровые комбинации. Правила соревнований по футболу. Тренировочные игры.Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательнымдействиям. Правила соревнований по волейболу. Тренировочные игры. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

Фитнес.

Изучение основ правильного сбалансированного питания, контроль за весом тела, улучшение состава тела. Основы обучения оздоровительным видам аэробики и фитнеса. Освоение техники базовых элементов, хореография, упражнений на силу, гибкость, выносливость, координацию. Фитнес-программы на развитие и восстановление гибкости средствами оздоровительной аэробики и фитнеса (система стретчинг, пилатес, йога). Фитнес-программы аэробной направленности. Фитнес-программы с использованием восточной оздоровительной гимнастики и единоборств. Фитнес-программы с использованием спортивного инвентаря (гантели, ленты, мячи и др.) для развития силовых способностей основных мышечных групп. Изучение танцевальных оздоровительных программ.

Настольный теннис.

Изучение способов держания теннисной ракетки. Изучение исходного положения теннисиста и способов его передвижения по площадке. Освоение техники основных ударов в теннисе: справа и слева по отскочившему мячу, подача и ее приема. Ознакомление с ударами. Изучение техники правил одиночной и парной игры. Ознакомление с ударами. Тренировочные игры. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

Спортивное ориентирование.

Изучение и совершенствование: карт географических и топографических (условные знаки, цвета, масштаб карты); масштаб линейный и численный;рельеф;основные условные знаки;туристский и спортивный компас;ориентирование карты по компасу;определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;снятие азимута;движение по азимуту;измерение и построение направлений на карте. Топографическая подготовка и ориентирование на местности. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Борьба самбо.

Изучение и совершенствование техники по борьбе самбо: падение, удержание, перевороты, болевые приемы, техника в стойке. Совершенствование технико-тактических действий: игровые комбинации; упражнения в защите, нападении. Подготовительные, специальные, имитационные упражнения для обучения двигательным действиям. Правила соревнований по борьбе самбо. Тренировочные схватки. Развитие ОФП, СФП, ТТП.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по закреплению полученных на лекции знаний.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный учебный курс «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» в LMS Электронный университет MoodleЯрГУ, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены основные правила проведения тренировок по отдельным темам дисциплины;
- представлены методические указания по темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- представлена информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php

Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
http://minstm.gov.ru

Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/metodicheskie–rekomendatsii–po–provedeniyu–meropriyatij–posvyashhennyh–vozrozhdeniyu–kompleksa–gto/#more–1795

Готов к труду и обороне в Ярославской области
http://xn-76–glc8bt.xn-p1ai/

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – (https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya–inf/)

Официальный сайт студенческого спортивного союза России – (http://www.studsport.ru/)

Официальныйсайт FISU – International University Sports Federation – (http://www.fisu.net/)

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1.Зайцева И. П. Физическая культура для бакалавров [Электронный ресурс] : критерии оценок: учеб. пособие для вузов / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2013, 195с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf

2. Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 140 с.https://urait.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-457206#page/1 (электронный ресурс)

б) дополнительная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/414821
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М.; под науч. ред. С. В. Новаковского - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 125 с. https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-415308
3. Трофимов А.В. Организация и проведение туристских походов (на примере пешеходного похода выходного дня): учебно-методическое пособие / сост. А.В. Трофимов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2021. 49 с.http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/2021.pdf
4. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов [Электронный ресурс] / С. М. Воронин – ЯрГУ, 2009. – 281 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092202.pdf
5. Комплексы упражнений по легкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре : метод. указания [Электронный ресурс] / сост. Н. Н. Балабин, А. В. Буриков, А. В. Борисов; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2009, 43с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102202.pdf

в) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 03.12.2011 г. № 384-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании".
4. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 413-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
6. Федеральный закон от 23.06.2013 г. № 192-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований".
7. Федеральный закон от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации".
8. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
9. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
10. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении

нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).

11. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 N 739 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

12.

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

1. Игровой спортивный зал (24*12 м.), оборудованный кладовой комнатой под хранение спортивного инвентаря для занятия: баскетболом (мячи, кольца, разметка), волейболом (мячи, сетка), бадминтоном, настольным теннисом; аэробикой (коврики гимнастические, аудиоаппаратура); акробатикой (скамьи гимнастические) и другими видами физических упражнений.
2. Стадион, футбольное поле
3. Лаборантская комната (с инвентарным обеспечением) – 1,5х2,5
4. Средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности
5. Оборудование контроля развития физических качеств занимающихся
6. Стенды для обеспечения наглядно-методической информации
7. Библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и Интернет);

Автор:

Профессор кафедры
физического воспитания и спорта
д.б.н., доцент _____ (подпись преподавателя) _____ И.П. Зайцева

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)» студентами всех групп здоровья является посещение 100% занятий (за исключением времени болезни обучающегося).

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура(элективные дисциплины)» для студентов основной группы и специальных медицинских групп «А» выставляется по сумме набранных баллов за выполнение контрольных (тестовых) нормативов по физической подготовленности.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов специальной медицинской группы «Б» проходит в форме теоретического зачета и посещений занятий в количестве 328 часов по ЛФК. Электронные учебные курсы (ЭУК) (по семестрам обучения и в зависимости от направления подготовки), размещены в LMS Электронный университет групп ЯрГУ.

1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1.1 Контрольные задания и иные материалы, используемые на занятиях

На учебно-тренировочных занятиях в каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов контроля общей физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл (таблица 1).

Таблица 1

Оценка тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Суммарная оценка в баллах	15-17	18-19	20-25

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов основной медицинской группы I-III курсов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15,7	16,3	17,0	17,8	18,8	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 500 м(сек.)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,20	3,30	3,40	3,50	4,00
Бег 2000 м (мин, сек.)	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15					
Бег 3000 м (мин, сек.)						12,00	12,40	13,10	13,50	14,20
Бег 5000 м (мин, сек.)						21,30	22,30	23,30	24,30	25,30

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Бег на лыжах 5000 м-муж. (мин, сек) 3000 м-жен. (мин, сек)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	16	14	12	10	8					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)						50	40	30	25	20
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						13	11	9	7	5

Нормативы оценивания определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы «А» I-III курсов

Название тестов	Женщины					Мужчины				
	оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	17,6	18,4	19,0	19,5	20,0	14,8	15,5	16,0	16,5	17,0
Бег 500 м(сек.)	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20					
Бег 1000 м (мин, сек.)						3,40	4,10	4,40	5,00	5,30
Бег 2000 м (мин, сек.) СГ «А» (12 мин)	2000	1900	1800	1700	1500					
Бег 3000 м (мин, сек.) СГ «А» (12 мин)						2400	2200	2000	1900	1700
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	15					
Бег на лыжах 5000 м-муж. (мин, сек) 3000 м-жен.										

(мин, сек)										
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во раз)	14	12	10	8	6					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз)						35	25	20	15	10
Поднимание ног в висе на перекладине до касания перекладины (кол-во раз)						7	6	5	4	2

Справка о получении подготовительной, специальной медицинской группы «А» и «Б» выдается при поступлении в вуз, согласно медицинской карте или комиссией поликлиники.

Зачетный уровень суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Приложение №2 к рабочей программе дисциплины
«Прикладная физическая культура»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Методические рекомендации для студентов по изучению ЭУК «Прикладная физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» по программе со 2-5 семестры и подготовке к различным видам занятий, аттестации.

Электронный учебный курс (ЭУК) «Прикладная физическая культура(элективные дисциплины)»адресован студентам подготовительной, специальной группы «А» и «Б» со второго по шестой семестры.

ЭУК является составной частью учебной дисциплины «Прикладная физическая культура(элективные дисциплины)». Дисциплина Прикладная физическая культура в объеме обязательных 328 академических часов, без начисления зачетных единиц.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» студентами всех групп здоровья является посещение 100% занятий (за исключением времени болезни обучающегося).

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура(элективные дисциплины)» для студентов подготовительной и специальных медицинских групп «А» и «Б» проходит в форме тестирования. Электронные учебные курсы (ЭУК) (по семестрам обучения и в зависимости от направления подготовки), размещены в LMS Электронный университет MoodleЯрГУ.

Теоретическая часть каждого семестра, содержит презентации, отражающие основные понятия, изучаемые в данном разделе. Внимательно изучите теоретический материал. После изучения лекционного материала, необходимо ответить на предложенные вопросы для самопроверки и пройти тестирование.

Оценка в баллах за выполнение теста автоматически будет выставлена в журнал. Изучив теоретический материал семестра, стоит перейти к выполнению тестовых заданий.

Суммарная оценка выполнения тестовых заданий для подготовительной, специальной группы «А» и «Б» выставляется по итогам тестирования тем, представленных в ЭУК Moodle ЯрГУ:

– «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 71 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;

– «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 61 % до 70 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;

– «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;

– «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

При тестировании изученных тем разрешается выполнить 3 попытки в срок, установленный студенческим офисом для сдачи зачета. Если студент не уложился в установленный срок сдачи или выполнил 3 неудачных попытки, то он должен получить разрешение на кафедре для пересдачи зачета.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Прикладная физическая культура» для подготовительной, специальной группы «А» и «Б» является посещение 100% занятий.

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» для подготовительной, специальной группы «А» и «Б» проходит в форме тестирования в Электронном университете MoodleЯрГУ.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чемна пороговом уровне.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция(полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

Правила выполнения контрольных тестов для основной и специальной медицинской группы «А»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Исходное положение: упор лежа на полу (у девушек – упор лежа нагимнастической скамейке), руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед и на уровне груди, локти разведены не более чем на 45 градусов, «голова – плечи – туловище - ноги» составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола (у девушек - гимнастической скамейки) или контактной поверхности (электронных контактных платформ), не нарушая прямой линии тела, а после разгибания рук, вернуться в исходное положениеи, зафиксировав его на 1 с., при сохранении прямой линии голова - туловище - ноги.

Дается одна попытка, фиксируется количество отжиманий от пола (у девушек - от гимнастической скамейки) при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку.

Выполняется прыжок толчком двумя ногами и с махом рук.

Длина прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 сантиметра от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания поверхности приземления ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из исходного положения лёжа на спине: руки за головой сцеплены в замок, локти вперед, лечь на спину на коврике, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, ступни прижаты к полу, ноги закреплены с помощью помощника или опоры. Дается одна попытка

По команде «Марш!» производится сгибание туловища до касания локтями бедер или коленей и находиться в этом положении не более 2 секунд. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей (поднимание корпуса в вертикальное положение).

Бег на 100 м.

Выполняется с низкого или высокого старта (по желанию тестируемого). Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

Бег 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м.,

Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды. На дистанции не разрешается переход на ходьбу (спортивную или обычную).

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется сгибание рук в локтевых суставах до перехода подбородком линии перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений.

Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, рывки, скрещивание ног.

Подъем ног в висе на высокой перекладине

Исходное положение: вис на высокой перекладине, ноги вместе.

Выполняется подъем прямых (или слегка согнутых) ног до касания перекладины. Дается одна попытка. Фиксируется количество выполненных упражнений.

Во время выполнения упражнения не допускается раскачивание, подъем согнутых ног с последующим их выпрямлением.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса VI. Ступень(возрастная группа от 18 до 29 лет) Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения	18	25	30	18	25	30

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса
VI. Ступень(возрастная группа от 18 до 29 лет) Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.