

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.08.2024 16:10:27
Уникальный программный ключ:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2011.26.05.05.01

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2019
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.02
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Легкая атлетика

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Новосибирск

Составитель:

доцент

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

Одобрена:

Ученым советом

Факультета Судовождения

(наименование факультета)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Председатель совета

В. П. Умрихин

(И.О.Фамилия)

На заседании кафедры: _____ Физического воспитания и спорта
(наименование кафедры полностью)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Зав. кафедрой

Е.П. Байков

(И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель _____ рабочей группы по разработке ОПОП по специальности
(наименование коллектива разработчиков по направлению подготовки / специальности)

26.05.05. «Судовождение»

К.Т.Н

(ученая степень)

,

(ученое звание)

Ю.Н. Черепанов

(И.О. Фамилия)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модулю), как часть результата освоения образовательной программы:

1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
УК-7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноцен-	I-IV	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами легкой атле-

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	ной социальной и профессиональной деятельности		тики в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов легкой атлетики, их оздоровительную и развивающую эффективность; роль легкой атлетики в развитии личности и подготовке к плодотворной профессиональной деятельности. Уметь: учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий легкой атлетикой; использовать средства легкой атлетики, для оптимизации работоспособности; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма. Владеть: методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств средствами легкой атлетики; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий легкой атлетикой; навыками инструкторской практики.

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

1.2.4. Профессиональные компетенции специализации (ПКС):

Дисциплина не формирует компетенции специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части
(базовой, вариативной или факультативной)
основной профессиональной образовательной программы.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов				Всего з.е.		Курс 1						Семестр 2									
						По з.е.	По плану	в том числе				Семестр 1															
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	
	234567						328	328														72					
в том числе тренажерная подготовка:																											

Курс 2													Курс 3													Курс 4								
Семестр 3							Семестр 4						Семестр 5							Семестр 6						Семестр 7								
Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.
		60							40							40								84							32			

Для заочной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1						
						По з.е	По плану	в том числе											
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	КР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е
в том числе тренажерная подготовка:																			

Курс 2							Курс 3							Курс 4						
Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е

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

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
1 курс, 2 семестр – очная форма обучения											
1	Легкая атлетика			38							
2	Специальная физическая подготовка			30							
3	Инструкторская практика			4							
	Всего			72							
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения											
1	Легкая атлетика			30							
2	Специальная физическая подготовка			26							
3	Инструкторская практика			4							
	Всего			60							
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения											
1	Легкая атлетика			20							
2	Специальная физическая подготовка			16							
3	Инструкторская практика			4							
	Всего			40							
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения											
1	Легкая атлетика			16							
2	Специальная физическая подготовка			12							
3	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)			8							
4	Инструкторская практика			4							
	Всего			40							
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения											
1	Легкая атлетика			30							
2	Специальная физическая подготовка			28							
3	Профессионально- прикладная физическая			20							

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
	<i>подготовка</i>										
4	<i>Инструкторская практика</i>			6							
	<i>Всего</i>			84							
4 курс, 7 семестр – очная форма обучения											
1	<i>Легкая атлетика</i>			12							
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			10							
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>			8							
4	<i>Инструкторская практика</i>			2							
	<i>Всего</i>			32							
	ИТОГО			328							

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Программа учебного отделения по легкой атлетике направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Она предусматривает приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и тактикой, а также методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно обучающиеся приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении спортивных соревнований по изучаемому виду физических упражнений.

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
1 курс, 2 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой ат-

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	летике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике бега на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м). Техника специально беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами. Обучение технике прыжка с места. Выполнение различных прыжковых упражнений. Обучение технике бега на длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). Техника высокого и низкого стартов. Развитие физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, общей выносливости. Методика определения физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля на занятиях по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Развитие физических качеств: общей выносливости, скорости, специальной выносливости. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки различными способами в 20-метровой зоне. Техника старта на этапах эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Методика организации учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Развитие физических качеств. Силовые упражнения на различные группы мышц с использованием кругового метода. Силовые упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения с партнером. Прыжковые упражнения. Бег с применением прыжковых упражнений и ускорений. Скоростно-силовые упражнения для

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	развития различных групп мышц. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Техника низкого и высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка с места. Развитие общей и специальной выносливости. Степени утомления. Методы самоконтроля, дозировки физических упражнений. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Развитие физических качеств. Специальные силовые упражнения на развитие мышц кора. Выполнение специальных скоростно-силовых упражнений, используя повторный, переменный и интервальный методы. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения более сложной вариации. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами легкой атлетики. Основные принципы построения, содержания занятий по легкой атлетике с учетом исходного индивидуального физического развития. Основы методики организации и судейства тестов по физической подготовленности. Контроль физической подготовленности.

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	[4,7,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Развитие физических качеств. Силовые упражнения с разной степенью нагрузки, а именно: увеличение скорости выполнения, числа повторений, сокращение временного отдыха между подходами. Скоростно-силовые упражнения для развития определенных групп мышц. Техника бега и специальных беговых упражнений с использованием более сложных вариаций. Развитие силовой выносливости, используя тренировки кроссфит. Общеразвивающие упражнения на гибкость и расслабление. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,12]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов общеразвивающих упражнений, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения	
<i>Легкая атлетика</i>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Исправление индивидуальных технических ошибок. Совершенствование техники прыжка с места. Дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых. Основы методики организации и судейства соревнований. Контроль физической подготовленности. [4,7,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Совершенствование техники выполнения беговых и прыжковых упражнений. Специальные скоростно-силовые упражнения для развития различных групп мышц. Силовые упражнения на отдельные группы мышц. Прыжковые упражнения: прыжки на двух, на одной, в длину, высоту, с отягощением. Упражнения на расслабление и гибкость. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,12]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,9,12]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [4,5,6,7,8,9]

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

Не предусмотрен

5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	I - Формирование знаний	Раздел: Легкая атлетика. Раздел: Специальная физическая подготовка Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика.	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах
	II-Формирование способностей		
	III-Интеграция способностей		
	IV-Владение компетенцией		

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	I-Формирование знаний	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах	Итоговый балл	Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен».	Дихотомическая шкала «зачет - не зачет».
	II-Формирование способностей				

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
	III–Интеграция способностей			Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».	
	IV–Владение компетенцией				

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

5.3.1. Расчет антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

1. Весоростовой индекс Кетле.
2. Кистевой индекс.
3. Индекс Шаповаловой.
4. Проба Штанге.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Робинсона.

5.3.2. Тесты по физической подготовленности

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Бег на 30 м.
5. Бег на дистанции 3000 м (мужчины), 2000м (женщины).
6. 12-минутный тест в плавании вольным стилем.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Допуск к участию в итоговых испытаниях осуществляется в случае успешного выполнения практических работ, а также освоения теоретического материала, изученного самостоятельно.

Оценка **«зачтено»** соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика:

- посещение практических занятий;
- выполнение тестов по физической подготовленности;
- выполнение практической работы по оценке своего физического развития.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

5.4.2. Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

При проверке работы проверяется правильность выполненных студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале.

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнение тестов на оценку
«Не зачтено»	низкий уровень	5 и менее баллов
«Зачтено»	ниже среднего	6-9 баллов
	средний уровень	10-15 баллов
	выше среднего	22-26 баллов
	высокий уровень	27-30 баллов

Оценка уровня физического здоровья мужчин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	28,1 и более	18,9 и менее	25,1 - 28,0	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0
Кистевой индекс	Менее 0,6	0,61 - 0,65	0,66 - 0,70	0,71 - 0,80	Более 0,8
Индекс Шаповаловой	199 и менее	200 - 224	225 - 275	276 - 300	301 и более
Проба Штанге	Менее 49	50 - 59	60 - 64	65 - 70	Более 71
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

Оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
------------	--------	---------------	---------	---------------	---------

Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Кистевой индекс	Менее 0,4	0,41 - 0,50	0,51 - 0,55	0,56-0,60	Более 0,61
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.4.3. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	отлично	выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;
	хорошо	выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;
	удовлетворительно	выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.
«Не зачтено»	неудовлетворительно	выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее.

Тесты для оценки физической подготовленности мужчин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48	37	33	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190
4.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
5.	Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)	12.00	13.40	14.30	14.50	15.10
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	550	500	400	350	300

Тесты для оценки физической подготовленности женщин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	10	7	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	43	35	32	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
4.	Бег на 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.10	13.30	13.50
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	400	350	300	250	200

Специальные условия оценки

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. **Физическая культура** : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович [и др.] ; А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985>

б) дополнительная учебная литература

2. **Шабалин О. К.** Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка** [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
4. **Физическая культура: учебное пособие** [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

6. **Скрипалев Г.Д.** Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. **Смертина Л.А.** Подготовка студентов по разделу учебной программы "Лёгкая атлетика" [Электронный ресурс] : метод. реком. / Л. А. Смертина, О. Н. Украинцева, Т. В. Гунбина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 38 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
8. **Шабалин О.К.** Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
9. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

10. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
11. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
13. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15)	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)	Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Зал специальной физической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 23)	Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические