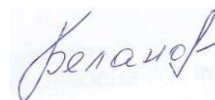


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
физического воспитания
и спорта



Беланов А.Э.

27.05.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

1. Код и наименование специальности:

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

2. Специализация: Прокурорская деятельность

3. Квалификация выпускника: юрист

4. Форма обучения: очная

5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины: физического воспитания и спорта

6. Составители программы: Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

7. Рекомендована: НМС кафедры физического воспитания и спорта 27.05.2021 г., протокол №2511-11

8. Учебный год: 2021/2022

Семестр(ы): 1

9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность и входит в обязательную часть.

Входные знания, умения и навыки: выполнение физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек. Данная дисциплина является предшествующей для дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

| Код | Название компетенции | Код(ы) | Индикатор(ы) | Планируемые результаты обучения |
|------|--|-------------------------------------|--|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 УК-7.2 УК -7.3 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности |

12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час – 2/72.

Форма промежуточной аттестации - зачет

13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы | | Трудоемкость | | |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| | | Всего | По семестрам | |
| | | | 1 семестр | ... |
| Аудиторные занятия | | 66 | 66 | |
| в том числе: | лекции | 8 | 8 | |
| | практические | 58 | 58 | |
| | лабораторные | 0 | 0 | |
| Самостоятельная работа | | 6 | 6 | |
| в том числе: курсовая работа (проект) | | 0 | 0 | |
| Форма промежуточной аттестации | | 0 зачет | 0 зачет | |
| Итого: | | 72 | 72 | |

13.1. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК * |
|------------------|--|--|--|
| 1. Лекции | | | |
| 1.1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. | |
| 1.2 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | |
| 1.4 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. | |

| 2. Практические занятия | | | |
|-------------------------|---|--|---|
| 2.1 | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда. | - |
| 2.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | - |
| 2.3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин). | - |

13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Виды занятий (количество часов) | | | | |
|--------|---|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| | | Лекции | Практические | Лабораторные | Самост. работа | Всего |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | 2 | 22 | - | | 24 |
| 5. | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | - | 24 | - | - | 24 |
| 6. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | - | 12 | - | - | 12 |
| Итого: | | 8 | 58 | - | 6 | 72 |

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012 . – 287 с. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786 >. |
| 2 | <u>Шулятьев В.М.</u> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787 >. |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Источник |
|-------|--|
| 3 | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf >. |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf > |
| 5 | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf > |
| 6 | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf >. |
| 7 | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf > |
| 8 | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf > |
| 9 | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf >. |
| 10 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf > |
| 11 | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf > |
| 12 | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf > |
| 13 | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf > |
| 14 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf >. |
| 15 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 16 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |
| 17 | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf >. |
| 18 | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf >. |
| 19 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6. |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Электронно-библиотечная система "Лань" https://e.lanbook.com/ |
| 2 | Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека online" http://biblioclub.ru/ |
| 3 | Национальный цифровой ресурс "РУКОНТ" http://rucont.ru |
| 4 | Электронно-библиотечная система "Консультант студента" http://www.studmedlib.ru |
| 5 | Электронная библиотека Зональной научной библиотеки Воронежского госуниверситета https://lib.vsu.ru/ |
| 6 | Электронный учебный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376 Образовательный портал «Электронный университет ВГУ» (LMS Moodle, https://edu.vsu.ru/). |

16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

| № п/п | Источник |
|-------|---|
| 1 | Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с. |
| 2 | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf >. |
| 3 | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf >. |

17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете.

18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Тренажеры PROF LINE (G 312-1555, G 309-1550, G 304-1542, G 314-1558, G 303-1539, G 311-1554), KETLER SPORT

Программное обеспечение:

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdmc;

OfficeSTD 2013 RUS OLP NL Acdmc;

WinSvrStd 2012 RUS OLP NL Acdmc 2Proc;

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition;

Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах Антиплагиат.ВУЗ;

СПС «ГАРАНТ-Образование»;

СПС «Консультант Плюс» для образования.

19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства |
|-------|--|-------------|-------------------------------------|--|
| 1. | Физическая культура в профессиональной | УК-7 | УК -7.1 УК -7.3 | Практикоориентированные задания/домашние задания |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства |
|--|---|-------------|-------------------------------------|--|
| | подготовке студентов | | | |
| 2. | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | УК-7 | УК -7.1 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | УК-7 | УК -7.1 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |
| 4. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | УК-7 | УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i> |
| 5. | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7 | УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i> |
| 6. | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | УК-7 | УК -7.1 УК -7.2 | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i> |
| Промежуточная аттестация форма контроля - зачет | | | | <i>Перечень вопросов Практическое задание</i> |

20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: А) устный опрос по определению усвоения теоретического (лекционного) раздела дисциплины; Б) тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности.

А). Перечень вопросов к лекционному разделу.

Тема 1.1

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Основные средства физической культуры.
3. Роль физической культуры в формировании культуры личности.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. В чем отличия защитных реакций организма от физических и умственных перегрузок?
7. В чем проявляется утомление при умственной работе?
8. Внешние признаки утомления при умственном труде.
9. Восстановление умственной работоспособности.
10. Взаимосвязь учебной и спортивной деятельности студентов.

Тема 1.2

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Что лежит в основе жизнедеятельности организма?

3. Строение позвоночника его отделы и функции.
4. Как изменяется подвижность суставов в зависимости от степени их активности и возраста?
5. Какие нагрузки испытывает позвоночник человека при выполнении различных физических упражнений? Почему после 25-летнего возраста могут возникать дегенеративные заболевания позвоночника?
6. Укажите правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей, чтобы избежать перегрузки позвоночника.
7. Какая работа называется статической и почему она более утомительна, чем динамическая?
8. Обмен энергии. Состав пищи и суточных расход энергии.
9. Физическая тренировка и функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
11. формирование двигательного навыка.

Тема 1.3

1. Понятие «здоровье» человека, какие факторы его определяют.
2. Какое влияние оказывают условия и образ жизни на здоровье и продолжительность жизни?
3. Перечислите основные составляющие стандартов здорового образа жизни.
4. Соблюдение распорядка дня - важный фактор эффективности труда и поддержания здоровья.
5. Перечислите факторы, разрушающие здоровье. Почему курение вредно при тренировке в видах спорта на выносливость?
6. Как действует алкоголь на психическое и физическое состояние человека?
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
8. Двигательная активность – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитания и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий здорового образа жизни.

Тема 1.4

1. Методические принципы спортивной тренировки в обеспечении эффективности и безопасности учебно-тренировочных занятий.
2. Методы (способы) применения физических упражнений в зависимости от поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.
3. Формирование двигательного умения и навыка.
4. Воспитание физических качеств, средства и методы.
5. Особенности воспитания выносливости (общей и специальной).
6. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
7. Физическая подготовка общая и специальная, их взаимодействие.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

В) Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности

Девушки

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|-------|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин) | 43 | 37 | 33 | 28 | 20 |
| 2. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +16 | +11 | +8 | +6 | +3 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 17 | 12 | 10 | 5 | 2 |
| 4. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км) | 2.3 | 2.1 | 1.9 | 1.7 | 1.5 |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами | 195 | 180 | 165 | 150 | 135 |

| | | | | | | |
|--------------|--|------|------|------|------|------|
| | (см) | | | | | |
| 6. | Челночный бег 3x10 (с) | 8,2 | 8,8 | 9,2 | 9,6 | 10,0 |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 150 | 130 | 100 | 80 | 50 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.45 |
| Юноши | | | | | | |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15 | 12 | 10 | 7 | 3 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 44 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин) | 48 | 37 | 33 | 30 | 25 |
| 3. | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км) | 2.6 | 2.4 | 2.2 | 2.0 | 1.8 |
| 4. | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| 5. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 195 | 175 |
| 6. | Челночный бег 3x10 (с) | 7,1 | 7,7 | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| 7. | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин) | 150 | 130 | 100 | 80 | 50 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин,с) | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 1.30 |

20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: тестовые задания и собеседование по вопросам к зачету

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

1. Лекции

Посещение лекций в течение семестра: 1 лекция – 5 баллов

2. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (засчитывается успешное выполнение не более 5 нормативов).

3. Другие виды спортивно-массовой деятельности

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО V ступени: Золотой знак – 8 баллов; Серебряный знак – 5 баллов; бронзовый знак – 3 балла.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

| | |
|-------------------|--------------|
| 55 баллов и более | «зачтено» |
| менее 55 баллов | «не зачтено» |