

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИДРОМЕТЕОРОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

Рабочая программа по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы по направлению подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

Направленность (профиль):

Правовое регулирование деятельности Северного морского пути

Квалификация:

Бакалавриат

Форма обучения

Очная

Согласовано
Руководитель ОПОП



Никифорова Е.Н.

Утверждаю

Председатель УМС  И.И. Палкин

Рекомендована решением

Учебно-методического совета РГГМУ

29 июня 2021 г., протокол № 9

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры

17 июня 2021 г., протокол № 9

Зав. кафедрой  Соколов Н.Г.

Автор-разработчик:

 Соколов Н.Г.

Санкт-Петербург 2021

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является 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.

Предметом изучения данной дисциплины являются основные понятия и принципы физической культуры, её методологические основы, умения и навыки выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

Задачи:

1. Сформировать у студентов способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности.
2. Познакомить студентов с биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
3. Развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Внести вклад в систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Способствовать приобретению личного опыта в повышении двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Заложить основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
7. Развить навыки здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проходится на 1-3 курсах (со 2 по 5 семестр).

Данная учебная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплинами:

1. Физическая культура и спорт – в части практической реализации прикладных знаний по использованию средств физической культуры в повседневной жизни, самостоятельному использованию основных методов физической тренировки для укрепления здоровья и успешной социальной и профессиональной деятельности.
2. Безопасность жизнедеятельности - в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
3. Исторические дисциплины - в части приобретения знаний развития физической культуры общества как части общей культуры человечества.

3. Перечень планирования результатов обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-7

Таблица 1.

Универсальные компетенции

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма	Знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; Уметь: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеть: основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время Владеть: основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: методико-практические основы управления физической подготовкой; пропагандировать нормы здорового образа жизни - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями Уметь: применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни. Владеть: средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих

		сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 академических часов.

Объем дисциплины по видам учебных занятий в академических часах

Таблица 2.

Объём дисциплины	Всего часов
	Очная форма обучения
Объем дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам аудиторных учебных занятий) – всего:	
в том числе:	-
лекции	-
занятия семинарского типа:	
практические занятия	140
Самостоятельная работа (далее – СРС) – всего:	188
Вид промежуточной аттестации	зачет

4.2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Таблица 3.

№	Раздел / тема дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, в т.ч. самостоятельная работа студентов, час.			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенций
			Лекции	Практические занятия	СРС			
1.	Раздел 1. Виды спорта	1	-	84	80	РК Р	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	-	56	108	РК Р	УК-7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	ИТОГО	-	-	140	188	-	-	

Примечание:

* Формы текущего контроля успеваемости: разработка комплекса общеразвивающих упражнений (РК), реферат (Р)

Содержание практических занятий для очной формы обучения

Практические занятия направлены на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, совершенствование физического развития, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, формирование правильной осанки, на овладение комплексом практических знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания, на укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных систем организма, на обогащение двигательного опыта общеприкладными физическими упражнениями, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практические занятия проводятся в учебных группах не более 20 чел с учетом пола обучающихся.

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Раздел 1. Виды спорта

Легкая атлетика. Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование техники прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.

Гимнастика. Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на брусьях — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2

станция — отжимания на брусьях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

Развитие выносливости:

1. длительный бег;
2. кросс;
3. бег с препятствиями;
4. различные эстафеты;
5. круговая тренировка;
6. прыжки со скакалкой на время (1 мин.);
7. ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

1. общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
2. упражнения с гантелями и эспандерами;
3. упражнения с набивными мячами;
4. упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростных способностей:

1. прыжки со скакалкой;
2. метание набивного мяча;
3. прыжки в длину с места и многоскоки.
4. бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
5. ведение мяча в течение 10 - 13 сек. в разных стойках;
6. подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
7. упражнения с набивными мячами в парах;
8. прыжки со скакалкой на время за 10 секунд

Развитие гибкости:

1. общеразвивающие упражнения;
2. упражнения с набивными мячами;
3. упражнения с гимнастической палкой;
4. упражнения в парах;
5. упражнения на гимнастической стенке;
6. ритмическая гимнастика;
7. упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Развитие координации:

1. комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2. общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;

3. упражнения с гимнастической скамейкой;
4. челночный бег 3x10 м;
5. эстафеты с предметами;
6. ритмическая гимнастика;
7. подвижные игры.

Таблица 4.

№ темы дисциплины	Тематика практических занятий	Всего ауд. часов	Из них часов практической подготовки
Раздел 1. Виды спорта	Легкая атлетика	28	-
	Гимнастика	28	
	Спортивные игры	28	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Развитие выносливости	12	-
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	12	
	Развитие скоростных способностей	12	
	Развитие гибкости	10	
	Развитие координации	10	

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Требования, предъявляемые к оформлению реферата

Объемы реферата от 20 до 25 машинописных страниц, использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;
- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;

- оформление (текст шрифта 14 через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое – 3 см., правое – 1 см., верхнее – 1,5 см., нижнее – 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Распределение баллов по видам учебной работы в одном семестре

Таблица 5.

Вид учебной работы, за которую ставятся баллы	Баллы
Основное и подготовительное отделения	
Посещение лекционных занятий	7
Текущий контроль	35
Посещение практических занятий	7
Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений	21
Промежуточная аттестация	30
ИТОГО	100
Специальная медицинская группа (СМГ А)	
Посещение лекционных занятий	7
Текущий контроль	35
Посещение практических занятий	7
Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений	21
Промежуточная аттестация (выборочно 5 нормативов)	30
ИТОГО	100
Освобожденные от практических занятий (СМГ Б)	
Посещение лекционных занятий	7
Подготовка и защита реферата (2 реферата)	63
Промежуточная аттестация	30
ИТОГО	100
Члены сборной команды университета	100

Таблица 6.

Распределение дополнительных баллов

Дополнительные баллы (баллы, которые могут быть добавлены до 100)	Баллы
Участие в НИРС*	0-5
Участие в соревнованиях разного уровня	0-5
Участие в судействе соревнований различного уровня	0-5
ИТОГО	0-15

Минимальное количество баллов для допуска до промежуточной аттестации составляет 40 баллов при условии выполнения всех видов текущего контроля.

6.1. Текущий контроль

Типовые задания, методика выполнения и критерии оценивания текущего контроля по разделам дисциплины представлены в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6.2. Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – **зачет**.

Форма проведения **зачета**: устный опрос и выполнение практических заданий

Таблица 7

Балльная шкала итоговой оценки на зачете

Оценка	Баллы
Зачтено	40-100
Не зачтено	0-39

Перечень вопросов для подготовки к зачету теоретического раздела:

1. Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?
2. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
3. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
4. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
5. Назовите классификацию спорта.
6. Расскажите о средствах физ. воспитания.
7. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
8. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
9. Расскажите о количественных характеристиках техники.
10. Перечислите классификацию ФУ.
11. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
12. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
13. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
14. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.
15. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
16. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
17. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
18. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
19. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
20. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
21. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
22. Расскажите о контрольных тестах на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.

23. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
24. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
25. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
26. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
27. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
28. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
29. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
30. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
32. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
33. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
34. Расскажите о технике самомассажа.
35. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
37. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
38. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
39. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
40. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
41. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
42. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
43. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
44. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
45. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
46. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
47. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
48. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
49. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
50. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
51. Рассказать об истории возникновения лыжного спорта.
52. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
53. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
54. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
55. Рассказать об истории возникновения плавания.
56. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
57. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.

58. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
59. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
60. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
61. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека?
62. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека?
63. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека?
64. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека?
65. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека?
66. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

Оценка «зачтено» ставится в случае:

При итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практических разделов программы по общефизической, профессионально – прикладной и спортивно – технической подготовке. А так же степень овладения знаниями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса.

Оценка «не зачтено» ставится в случае:

Если студент не выполняет отдельные разделы программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания и не решает поставленные задачи. Показателями оценивания компетенций выступают знания, умения и навыки (предусмотренные содержанием соответствующих компетенций), демонстрируемые студентами на промежуточной аттестации.

Перечень практических заданий к зачету:

Юноши (возраст 18-24 лет)

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	70	60	50	40	30

7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3
Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	31	29	27
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
	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
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	13	10	7
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	25	18	15	12	10
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100 м (с.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35
3.	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание из низкой перекладины (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5
Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., се) или на 5 км (мин., с)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	21.00 38.00	22.00 39.00	13.00 40.00
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	12	9	6

	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	9
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право: учебник/С.В. Алексеев; М-во образования и науки РФ; Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина = Sports law: Textbook/S.V. Alekseev. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2018. -919с. – (Золотой фонд российских учебников).

2. Алексеев, С. В. Спортивное право: договорные отношения в спорте : учебное пособие для вузов / С. В. Алексеев, М. О. Буянова, А. В. Чеботарев ; под редакцией С. В. Алексеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 107 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12723-2. — Текст : электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448195> (дата обращения: 31.03.2021)

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.

Дополнительная литература

1. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть I. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.

2. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть II. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2015 г.

3. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть III. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.

4. «Физическая культура».Конспект лекций. Часть V. Соколов Н. Г., Федотов Ю.Н. Учебно-методическое пособие. 2016 г.

5. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом. Соколов Н. Г., Овчинников В. П. Учебное пособие. 2017 г.

6. Самостоятельная работа при прохождении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре». Соколов Н. Г., Ширшова Т. А., Соколовская О. Л., Павлова А. А., Бовинова Н. Н., Яковлев Г. А. Учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2020 г. – 134 с.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

<http://www.biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека online»

8.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

Microsoft Windows

8.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

1. СПС Консультант Плюс;
2. ЭБС Юрайт.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал для проведения практических занятий, укомплектованный специализированным спортивным инвентарём и снарядами: маты гимнастические, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, стенки гимнастические, дартс, перекладина навесная

10. Особенности освоения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

11. Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Дисциплина также может реализоваться с применением электронного образования и дистанционных образовательных технологий. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <http://moodle.rshu.ru/>.