

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры и спорта, к. филос. н.



Н.Б. Бриленок
2018 г.

Рабочая программа

Элективные дисциплины по физической культуре

Направление подготовки
20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки
«Промышленная безопасность технологических процессов и производств»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр
Форма обучения
Очная

Саратов,
2018

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Ларионова О. В.		30.08.18
Председатель НМК	Беспалова Т. А.		30.08.18
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б.		30.08.18
Специалист Учебного управления			

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения Элективных дисциплины по физической культуре является овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей для обеспечения физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Элективные дисциплины по физической культуре относятся к вариативной части блока Б1.В.ДВ «Дисциплины» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность и профилю подготовки «Промышленная безопасность технологических процессов и производств» Для их изучения необходимо иметь умения и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования. Логически и содержательно данная дисциплина связана с разделами дисциплин: безопасность жизнедеятельности, физическая культура.

3. Компетенции, формируемые в результате освоения Элективных дисциплин по физической культуре

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими общекультурными (ОК) компетенциями:

- владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры), (ОК-1).

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.

Владеть:

- методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре»

Общая трудоемкость каждой элективной дисциплины составляет 328 часов.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра. Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего	Лекции	Практич.	Самост.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Прикладная физическая культура	2	1-18	328				
		3	1-18					
		4	1-18					
		5	1-18					
		6	1-18					

1.1	Учебно-тренировочный раздел							
1.1.1	Общая физическая подготовка	2 3 4 5 6	1-18	8 8 8 8 8		8 8 8 8 8		Тесты, контрольные упражнения оценки общей физической подготовленности.
1.1.2	Атлетическая гимнастика	3 5	14-18 14-18	16 16		16 16		Контрольные упражнения оценки силовой подготовленности.
1.1.3	Л/атлетика	2 3 4 5 6	13-18 1-7 13-18 1-7 13-18	20 22 20 22 8		18 22 20 22 8		Тесты оценки общей физической и спортивной подготовленности.
1.1.4	Спортивные игры: баскетбол	3 5	8-13 8-13	18 18		18 18		Контрольные упражнения оценки спортивной и технической подготовленности
	Спортивные игры: волейбол	2 4 6	8-13 8-13 8-13	18 18 8		18 18 8		Контрольные упражнения оценки спортивной и технической подготовленности
1.1.5	Лыжная подготовка	2 4 6	2-7 2-7 2-7	18 18 8		18 14 8		Тесты оценки спортивной и технической подготовленности
1.1.6	ППФП	2 3 4 5 6	1-18	4 4 4 4 4		4 4 4 4 4		Контрольные упражнения ОФП, тесты ППФП
1.2	Методико-практический раздел	2 3 4 5 6	1-18	4 4 4 4 4		4 4 4 4 4		Реферат
	Всего по дисциплине за 1-3 курс	2,3,4,5,6	90	328		328		зачет
2.	Лыжный спорт	2 3 4 5 6	1-18 1-18 1-18 1-18 1-18		328	72 72 72 72 40		
2.1.	Учебно-тренировочный							

	раздел						
2.1.1	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях.	2	1	2	2		Устный опрос
2.1.2	Специальная техническая подготовка	2	2-8	26	24		Контрольные упражнения и нормативы оценки технической подготовленности
		3	14-18	18	18		
		4	1-8	28	28		
		5	14-18	18	18		
		6	1-8	14	14		
2.1.3	Специальная физическая подготовка лыжника	3	9-13	18	18		Тесты оценки общей физической и спортивной подготовленности.
		5	9-13	18	18		
2.1.4	Общая физическая подготовка	2	9-18	36	36		Контрольные упражнения и тесты по ОФП
		3	1-8	28	28		
		4	9-18	36	32		
		5	1-8	28	28		
		6	9-18	18	18		
2.1.5	ППФП	2	1-18	4	4		Контрольные упражнения и тесты по ППФП
		3		4	4		
		4		4	4		
		5		4	4		
		6		4	4		
2.2	Методико-практический раздел	2	1-18	4	4		Реферат
		3		4	4		
		4		4	4		
		5		4	4		
		6		4	4		
	Всего по дисциплине за 1-3 курс	2,3,4,5,6	90	328	328		зачет

Учебный материал «Элективные дисциплины по физической культуре» дифференцирован через следующие разделы:

- учебно-тренировочный раздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях повышения двигательных и функциональных возможностей

- методико-практический раздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

1. «Прикладная физическая культура»

1 курс

1.1.1. Общая физическая подготовка:

Развитие выносливости: равномерный бег, подвижные игры и игровые задания аэробной направленности длительностью до 20-30 минут, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (10-60м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 60 м, подвижные игры и элементы спортивных игр с моментами ускорений.

Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты.

Развитие координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

1.1.2 Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом: варианты упражнений в упоре, в висе, подтягивания.

1.1.3 Легкая атлетика:

Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, техника бега на отрезках 30, 60м, финиширование. Специальные упражнения на технику. Бег на время, 60, 100м.

Бег на средние дистанции: 500, 800 и 1000м. Техника старта, техника прохождения по виражу. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 и 1000м.

Техника бега на длинные дистанции..

Прыжок в длину с места: техника выполнения, специальные прыжковые упражнения.

1.1.4 Спортивные игры

баскетбол: правила соревнований, техника перемещения и владения мячом. Техника выполнения передач и ловли мяча, техника броска в корзину различными способами. Штрафной бросок. Действия игрока в защите и в нападении: техника перемещения и владения мячом. Элементы тактики игры. Игра по упрощенным правилам.

волейбол: правила соревнований, техника выполнения передвижений, стойки, специальные упражнения волейболиста на развитие быстроты и прыгучести. Техника приема и передачи мяча, способы выполнения подачи. Элементы тактики игры. Игра по упрощенным правилам.

1.1.6 ППФП средствами легкой атлетики и спортивных игр: упражнения на внимание, координацию и быстроту. Составление комплекса упражнений разминки и проведение с группой.

2 курс

1.1.1 Общая физическая подготовка:

Совершенствование общей выносливости: кроссовый бег, равномерный бег и игровые задания аэробной направленности длительностью не менее 20-30 минут. Совершенствование скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (30-100 м). Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Совершенствование силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, на гимнастических скамейках, различные виды прыжков, многоскоки, метание набивных мячей, эстафеты, круговая тренировка.

Совершенствование координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке. Стретчинг.

1.1.2 Легкая атлетика:

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег на отрезках 60, 100м. Бег на время 100м.

Бег на средние дистанции: 400, 500, 800 и 1000м. Совершенствование техники бега. Эстафетный бег. Тактика бега. Выполнение контрольных нормативов в беге на 1000м (дев) и 2000м (юн).

Техника и тактика бега на длинные дистанции: бег равномерный и переменного темпа длительностью не менее 20-30 минут. Бег на 2000 и 3000м без учета времени.

Прыжок в длину с места: совершенствование техники выполнения.

1.1.3 Атлетическая гимнастика:

упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом: варианты упражнений в упоре, в висе, подтягивания. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения на тренажерах. Подготовка к выполнению контрольных упражнений на силу.

1.1.4 Спортивные игры

баскетбол: совершенствование техники защитных действий игроков. Штрафной бросок. Действия игроков в нападении: совершенствование техники перемещения и овладения мячом. Тактика игры. Учебная игра.

волейбол: специальные упражнения волейболиста, совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча, выполнения подачи. Нападающий удар. Техника блокирующих действий, страховка. Тактика игры. Учебная игра.

1.1.5. Лыжная подготовка

Способы передвижения на лыжах. Техника передвижения классическим способом. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника преодоления подъема: Техника спуска на лыжах. Обучение торможению упором одной и двумя лыжами. Прохождение дистанции 2000 м и 3000 м по пересеченной местности классическим способом без учета времени.

1.1.6 ППФП

Профессионально прикладная физическая подготовка средствами легкой атлетики, лыжного спорта, волейбола, баскетбола и силовой гимнастики. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Выполнение контрольных упражнений.

3 курс

1.1.1 Общая физическая подготовка:

Совершенствование общей выносливости: кроссовый бег длительностью до 30-40 минут, бег по пересеченной местности. Совершенствование скоростных способностей: бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (60-100м). Упражнения комплексного воздействия. Совершенствование силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, упражнения на тренажерах, круговая тренировка.

Совершенствование координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения на точность и время выполнения двигательного действия.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

1.1.2. Атлетическая гимнастика

Упражнения на тренажерах, комплексы корригирующих упражнений. Комплексы направленного развития силовых способностей. Совершенствование силовой подготовленности. Выполнение норм комплекса ГТО, выполнение контрольных упражнений на силу.

1.1.3 Легкая атлетика

Техника эстафетного бега. Совершенствование техники прохождения по виражу. Выполнение нормативов в беге на 100 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 500, 800 и 1000 м.

Кросс по пересеченной местности, бег равномерный и переменного темпа длительностью до 30 минут. Бег на 2000 и 3000 м с учетом и без учета времени.

Прыжок в длину с разбега: техника выполнения способом «согнув ноги». Выполнение норматива в упражнении прыжок в длину с места. Выполнение норм комплекса ГТО. Выполнение норматива в упражнении прыжок в длину с места

1.1.4 Спортивные игры

баскетбол: совершенствование технических и тактических действий игроков в нападении и в защите. Тактика игры. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и в судействе.

волейбол: совершенствование техники нападающего удара и блокирующих действий, страховка. Тактика игры. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и в судействе.

1.1.5 Лыжная подготовка:

Коньковый способ передвижения на лыжах. Техника передвижения. Попеременный и одновременный душной ход. Прохождение дистанции 2000 м и 3000 м по пересеченной местности коньковым способом. Участие в судействе соревнований.

1.1.6 ППФП средствами легкой атлетики и спортивных игр. Участие в судействе соревнований. Проведение учебно-тренировочного занятия. Выполнение контрольных упражнений.

2. «Лыжный спорт»

1 курс

2.1.1 Развитие лыжного спорта в России. Краткая характеристика видов спорта. Лыжные гонки. Особенности подбора и подготовки инвентаря. Физическая подготовка лыжника-гонщика. Правила соревнований. Техника безопасности на тренировочных занятиях.

2.1.2 Специальная техническая подготовка:

Обучение строевым приемам, перестроения, повороты. Классические способы передвижения на лыжах. Техника подъемов в горку. Обучение преодолению подъема способами переступанием, ёлочкой, лесенка. Техника спусков. Приемы торможения и повороты в движении. Обучение спускам с гор. Элементы горнолыжной техники.

2.1.3 Специальная физическая подготовка:

Развитие силовой выносливости. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности длительностью 20-30 мин. Силовая и скоростно-силовая подготовка: различные виды прыжков, упражнения на развитие силы с отягощениями, амортизаторами, имитационные упражнения лыжника.

2.1.4 Общая физическая подготовка:

Развитие выносливости: равномерный бег, подвижные игры и игровые задания аэробной направленности длительностью до 20-30 минут, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (10-60м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 60 м, подвижные игры и элементы спортивных игр с моментами ускорений.

Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, круговая тренировка. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения на тренажерах.

Развитие скоростно-силовых способностей: различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты.

Развитие координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

2.1.5 ППФП средствами общей физической подготовки. Упражнения на внимание, координацию и быстроту. Составление комплекса упражнений разминки и проведение с группой.

2 курс

2.1.2 Специальная техническая подготовка

Совершенствование классических способов передвижения на лыжах. Обучение коньковому способу передвижения на лыжах. Попеременный и одновременный двушажный ход. Совершенствование техники спуска на лыжах. Обучение торможению упором одной и двумя лыжами. Прохождение дистанции 2000 м и 3000 м по пересеченной местности классическим способом на время и без учета времени.

2.1.3 Специальная физическая подготовка:

Совершенствование скоростной выносливости. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности переменного темпа длительностью 20-30 мин. Силовая и скоростно-силовая подготовка: прыжковая имитация, упражнения на развитие силы с отягощениями, амортизаторами, упражнения в висах и упорах, имитационные упражнения лыжника.

2.1.4. Общая физическая подготовка

Совершенствование общей выносливости: кроссовый бег, равномерный бег и игровые задания аэробной направленности длительностью не менее 20-30 минут, круговая тренировка.

Совершенствование скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (30-100 м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 100 м.

Совершенствование силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без

предметов, упражнения на тренажерах, на гимнастических скамейках, различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка.

Совершенствование координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

2.1.5. ППФП Профессионально прикладная физическая подготовка средствами общей физической подготовки. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Выполнение контрольных упражнений.

3 курс

2.1.2 Специальная техническая подготовка

Совершенствование техники коньковых способов передвижения. Совершенствование техники похождения спусков, поворотов в движении. Прохождение дистанции 3000 и 5000м любым способом на время. Выполнение норм комплекса ГТО. Участие в соревнованиях и в судействе соревнований.

2.1.3 Специальная физическая подготовка:

Совершенствование скоростной и силовой выносливости. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности длительностью 30-40 мин. Силовая и скоростно-силовая подготовка: различные виды прыжков, упражнения на развитие силы с амортизаторами, специальные имитационные упражнения лыжника. Прыжковые имитационные упражнения лыжника на равнине и на пересеченной местности

2.1.4 Общая физическая подготовка

Совершенствование общей выносливости: кроссовый бег по пересеченной местности, равномерный бег и игровые задания аэробной направленности длительностью 30-40 минут. Спортивные игры. Выполнение норм комплекса ГТО в беге 2000 и 3000м.

Совершенствование скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Выполнение норм комплекса ГТО в беге на 100м.

Совершенствование силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями и на тренажерах. Выполнение норм комплекса ГТО.

2.1.5 ППФП. Проведение учебно-тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований. Выполнение контрольных упражнений.

1.2; 2.2 Методико-практический раздел.

Для студентов первого курса

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы).
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
4. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
5. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.
6. Основы организации судейства по избранному виду спорта.

Для студентов третьего и четвертого курсов

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5. Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода по направлению подготовки 20.03.01.«Техносферная безопасность» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой: работа в парах, работа в малых группах, игровой и соревновательный метод обучения, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, решение ситуационных задач в спортивных играх, аутотренинги. При реализации программы по данному направлению подготовки могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов по Элективным дисциплинам по физической культуре не предусмотрена

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Студенты, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля физической подготовленности. Перечень тестов и оценка их в очках разрабатываются кафедрой (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается кафедрой физического воспитания и спорта.

Средняя оценка результатов тестов

Оценка тестов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
---------------	-------------------	--------	---------

общефизической, спортивно-технической, и профессионально-прикладной подготовленности			
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности.

Таблица 1.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов
основного и спортивного отделения
Девушки**

ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,1	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места /см /.	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	12	10	8	6	4

Юноши

Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	35	30
Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин./сек.).	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	25	20

Таблица2.

**Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов
подготовительной группы
Девушки**

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	30	20	10	5

2.	Прыжок в длину с места (см)	168	160	150	140	130
3.	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	8	6	4	3	1

Юноши

1.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	223	215	200	190
3.	Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	15

Таблица 3.

Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Измерение гибкости (см)	15	10	5	0	-5
2.	Тест на силовую подготовленность: сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15

Юноши

1.	Измерение гибкости (см)	10	5	0	-5	-10
2.	Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	15

Перечень требований и тестов по профессионально-прикладной физической подготовке и их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля бакалавров.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки тестов могут использоваться таблицы оценки контрольных упражнений (приложение 1).

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют рефераты по методико практическому разделу и оцениваются по результатам устного опроса.

Приложение 1.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Девушки

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280

7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

Юноши

№ п/ п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, ек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (кол-во результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	8	5	3	2	1

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)

1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
1. Бег 100 м.
2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).
3. Тест Купера (12- минутное передвижение).
4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).
6. Упражнения с мячом.
7. Упражнения на гибкость.
8. Упражнения со скакалкой.

Приложение 2.

Методические указания по подготовке и написанию реферата

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст

реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок.

Объем реферата: 10-12 машинописных страниц по каждой теме.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	40	0	0	40	20	100
3	0	0	40	0	0	40	20	100
4	0	0	40	0	0	40	20	100
5	0	0	40	0	0	40	20	100
6	0	0	40	0	0	40	20	100

Практические занятия:

Регулярность посещения и освоение не менее 80% содержания учебных занятий в течение семестра по расписанию* – от 1 до 40 баллов.

Или занятия в спортивной секции СГУ при условии регулярного посещения не менее 60% тренировок по расписанию – от 1-40 баллов.

**посещение занятий, доступных по состоянию здоровья или занятий ЛФК по месту жительства (для студентов, с ограниченными возможностями здоровья и/или освобожденными от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям на текущий семестр.)*

Другие виды учебной деятельности:

Судейство соревнований, волонтер** – 1- 4 баллов.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях**:

1. в качестве болельщика –1 балл в одном виде спорта
2. участник соревнований разного уровня в любом виде спорта – от 5 до 15 баллов
3. призовое место в соревнованиях разного уровня (личное или командное) в любом виде спорта - от 12 до 20 баллов

Или участие в исследовательской работе с презентацией работы с представлением результатов в установленные преподавателем сроки и с последующим выступлением на конференции – 40 баллов

***Для студентов с ограниченными возможностями здоровья участие в оздоровительно-массовых мероприятиях и соревнованиях, доступных по состоянию здоровья и физической подготовленности.*

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации является выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности, контрольных упражнений для оценки спортивной подготовленности и тестов ППФП. (см. прилож.)*

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовленности. Суммарная оценка выполнения тестов общеподготовленности и контрольных упражнений определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Зачетный уровень средней оценки в очках

Средняя оценка тестов в очках	менее 2.0	2.0 – 2.5	2.6 -3,0	3.1 – 3.5	более 3.5
Оценка выполнения тестов в баллах	10	12	15	18	20

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 3х) и контрольных упражнений - от 0 до 20 баллов (см. таб.1.2 п.6.)

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 2х) для студентов специальной медицинской группы и контрольных упражнений, доступных по состоянию здоровья – от 0 до 20 баллов (см. таб.3 п.6.)

**Выбор контрольных упражнений, а также замену одного теста на другой тест аналогичной направленности осуществляет преподаватель на свое усмотрение в соответствие с рабочей программой и с учетом физической подготовки и состояния здоровья студента.*

Формой промежуточной аттестации для студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или освобожденных от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям в текущем семестре является:

оценка освоения методико-практического раздела дисциплины: защита рефератов по темам методико-практического раздела (не менее 4 х тем за семестр) в установленные сроки (не реже 1 раза в месяц), – от 3 до 5 баллов за 1 тему;

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по Элективным дисциплинам по физической культуре составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» в оценку (зачет):

От 55 баллов и выше	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
От 0 до 54 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре»

Основная литература

1. Кузнецов, Василий Степанович. Теория и методика физической культуры [Текст]: уч. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 409. [7] с.: табл. - (Высшее профессиональное образование., Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405.
2. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература

1. Лыжная подготовка: организация и методика проведения практических занятий со студентами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов-бакалавров направлений подготовки: 020100 Химия; 241000 Химическая технология; 280700 Техносферная безопасность / О. В. Ларионова. - Саратов : [б. и.], 2014. - 35 с. : ил. - Библиогр.: с. 34-35 (6 назв.). - Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу: Текст ID= 1152 (дата размещения: 25.12.2014)
2. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Якубовский Я. К. - Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. - 146 с. - ISBN 978-5-9590-0573-3 : Б. ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.
3. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Караван А.В., Москаленко И.С., Сафонова О.А., Сафонов Д.В. - [Б. м.] : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015 - ISBN 978-5-9227-0574-5 : Б. ц.
4. Акимов, А. И. Физическая подготовка студентов на занятиях по волейболу [Текст] : метод. рекомендации / А. И. Акимов, Малютина М. В. - Оренбург : ГОУ ОГУ, Б. г.. - 29 с.; нет. - Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу <http://rucont.ru/efd/190275>
5. Волейбол в профессионально-прикладной физической подготовке студентов [Текст] : метод. указания / А. И. Акимов, В. С. Мельников, М. В. Малютина. - Оренбург : ОГУ, Б. г.. - 42 с.; нет. - Б. ц. УДК 796. 325 (076.5) Перейти к внешнему ресурсу <http://rucont.ru/efd/233737>
6. Атлетическая гимнастика [Текст] : учебное пособие / Л. В. Еремина, Л. В. Еремина, Челяб. гос. акад. культуры и искусств. - [Б. м.] : Челябинск, Б. г.. - 188 с.; нет. - ISBN 978-5-94839-289-9 : Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу <http://rucont.ru/efd/199884>
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 520 с. : ил., табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование). - Библиогр.: с. 512.

Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. Информационные справочные и поисковые системы:- www.informika.ru. - www.window.edu.ru. - www.wikipedia.ru и др.,

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины « Элективные дисциплины по физической культуре»

Наименование спортивных сооружений	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
Игровой зал для учебных занятий по волейболу 20,7*10,5*4,9м	Оперативное управление
Спортивный зал для тенниса 10.85*8,6*4.1м	Оперативное управление
Спортивный зал для фехтования 18,4*10,7*4,9м	Оперативное управление
Гимнастический зал 10,5*8,3*4.6м	Оперативное управление
Тренажерный зал 10,5*8,4*4.6м	Оперативное управление
Лыжная база	Оперативное управление
Стадион	Аренда

Спортивный инвентарь: секундомеры (электронный) - 2 шт, мячи баскетбольные - 10 шт., мячи волейбольные - 10 шт., лыжный комплект - 25 пар, скакалки - 15 шт., коврики гимнастические - 15 шт., утяжелители, гантели 2-20 кг, резиновые амортизаторы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность и профилю подготовки «Промышленная безопасность технологических процессов и производств»

Автор:
Старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Института физической культуры и спорта



О.В. Ларионова

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от 30 августа 2016 г., протокол №1.

Программа актуализирована в 2018 году (одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от «30» августа 2018 года, протокол № 01).