

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной
программы _____ **Г.А. Эфендиева**

Директор института
_____ **О.И. Михайленко**

«___» _____ 2024 г.

«___» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»
(Силовая подготовка)

Специальность
38.05.01 ЭКОНОМИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Специализация
«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника
Экономист

Форма обучения
Очная

Нальчик 2024

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовая подготовка) /сост. Р.М. Биттиров, Н.Е. Ачиева, - *Нальчик: КБГУ, 2024.* – 34 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности», 1,2,3,4,5,6 семестра, 1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитета по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 14.04.2021 г. № 293 (Зарегистрировано в Минюсте России 24.05.2021 г. № 63581).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1. Содержание разделов	6
4.2 Структура дисциплины	8
4.3 Лекционные занятия	9
4.4 Практические занятия	9
4.5 Лабораторные работы	15
4.6. Самостоятельное изучение разделов	15
5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	15
5.1. Оценочные материалы для текущего контроля	16
5.2. Обязательные тесты определения физической подготовленности	16
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	26
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	28
7.1 Основная литература	28
7.2 Дополнительная литература	29
7.3 Периодические издания	29
7.4 Интернет-ресурсы	29
7.5 Методические указания к практическим занятиям	30
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	31
9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)	34

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовая подготовка) является формирование физической культуры студентов и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (силовая подготовка) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) ОПОП ВО по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

Дисциплина Силовая подготовка раздела «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В совокупности с другими дисциплинами дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей универсальной компетенции (УК) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению 38.05.01 «Экономическая безопасность»:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Дисциплина	Результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности
			<u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.3. Способен соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни
			<u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

4.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1.Содержание разделов

Таблица 1.Содержание дисциплины (модуля) «Управление рисками финансовых активов»,
перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1.	<i>Раздел 1. История развития силовых видов спорта</i>	История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России. Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Устный опрос
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i>	Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена: - Сила; - Скорость; - Выносливость; - Гибкость; - Координация.	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i>	- Тактические действия атлета на соревнованиях. - Совершенствование подрыва штанги. - Совершенствование подрыва гири одной рукой. - Совершенствование рывка гири одной рукой. - Совершенствование толчка гири двумя руками. - Совершенствование толчка штангу двумя руками. - Совершенствование рывка штанги двумя руками. - Совершенствование жима лежа. - Совершенствование приседания со штангой на плечах. - Совершенствование становой тяги. - Совершенствование упражнения на тренажёрах.	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
4.	<i>Раздел 4. Общая физическая</i>	<i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i>	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Тесты и контрольные

	подготовка. (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> - спринтерский бег от 30 до 60 м; - бег на длинные дистанции до 1 км; - специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); - силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднятие туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). <p>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; - опускание и поднятие туловища из различных исходных положений. <p>3. Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд сидя на полу; - наклоны в разные стороны; - размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; - упражнения в полу шпагате. <p>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания с отягощением и без; - выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки; - прыжки в длину. <p>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в сопротивлении с партнёром; - упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками). 		упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)	<p>1. Специальные упражнения</p> <p>Упражнения со штангой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседание; - Тяга становая; - Жим лежа; - Жим стоя; - Жим лежа на наклонной скамейке. <p>Упражнения с гантелями и гирями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подъём гантелей стоя на бицепс; - Подъём гантелей сидя на бицепс; - Подъём гантелей стоя в стороны; - Подъём гантелей сидя в стороны; - Подъём гантелей стоя в верх; - Толчок гири двумя руками; - Толчок гири одной рукой; - Рывок гири одной рукой; - Супер сет. <p>Упражнения на тренажерах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя тяга на верхнем блоке. 2. Нижняя тяга на верхнем блоке. 3. Трицепс на верхнем блоке. 4. Бицепс на верхнем блоке. <p>2. Специальная силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - становая тяга; 	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

		<ul style="list-style-type: none"> - приседания со штангой на плечах; - жим лежа на скамье; <p>3. <i>Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ускорение с высокого старта до 30 м; - челночный бег – 5х6 м; - маховые движения ногами; - прыжки верх на плинты. <p>4. <i>Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений; - упражнения с использованием маленького грифа. 		
6.	<i>Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Организация соревнований и правила проведения встреч. - Правила проведения соревнований. - Правила проведения командных соревнований. - Мандатная комиссия. 	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
7.	<i>Раздел 7. Контрольный</i>	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП, СФП, техника и тактика в силовых видах спорта.	УК-7 (УК-7.2, УК-7.3)	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся

4.2 Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины 404 академических часа

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
Общая трудоемкость (в часах)	68	72	68	68	68	60	404
Контактная работа (в часах):	34	36	34	34	34	34	206
<i>Лекции (Л)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	34	36	34	34	34	34	206
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
Самостоятельная работа (в часах):	25	27	25	25	25	17	144
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Подготовка к контрольной работе (К)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	25	27	25	25	25	17	144
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	9	9	9	9	9	54
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

4.3. Лекционные занятия - не предусмотрены

4.4. Практические занятия (семинары)

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

1 курс 1 семестр

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2
2	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.	2
3	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
4	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2

5	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.	2
6	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
7	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2
8	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.	2
9	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
10	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2
11	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.	2
12	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
13	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2
14	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.	2
15	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2

1 курс 2 семестр

[illegible]

17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2
----	---	---

2 курс 3 семестр

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
2	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
3	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями.	2
4	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
5	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
6	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями	2
7	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
8	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
9	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями	2
10	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
11	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
12	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями	2
13	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
14	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
15	Подведение спортсменов к соревнованиям.	2
16	Проведение соревнования.	2

17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2
----	---	---

2 курс 4 семестр

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
2	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).	2
3	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).	2
4	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
5	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).	2
6	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).	2
7	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
8	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).	2
9	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	2
10	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).	2
11	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
12	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.	2
13	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях	2
14	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.	2
15	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.	2
16	Проведение соревнования.	2
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2

3 курс 5 семестр

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Освоение техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2
2	Совершенствование техники выполнения жима штанги лежа.	2

3	Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.	2
4	Общая физическая подготовка (ОФП) и (СФП).	2
5	Совершенствование техники выполнения становой тяги.	2
6	Совершенствование техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	2
7	Совершенствование физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях	2
8	Совершенствование физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.	2
9	Совершенствование физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях	2
10	Совершенствование физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях	2
11	Совершенствование силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями	2
12	Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
13	Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
14	Совершенствование техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.	2
15	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся	2
16	Проведение соревнования	2
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков	2

3 курс 6 семестр

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП),	2
2-4	Совершенствование силовых способностей при выполнении базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях пауэрлифтинга.	4
5	Совершенствование силовых способностей (жим штанги лежа).	2
6	Совершенствование силовых способностей (приседания со штангой на плечах).	2
7	Совершенствование силовых способностей (становая тяга).	2
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	2

9	Совершенствование силовой выносливости в круговой тренировке.	2
10	Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2
11	Совершенствование силовой выносливости с тренажёрами.	2
12	Силовая тренировка.	2
13	Скоростная тренировка.	2
14	Совершенствование физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.	2
15	Совершенствование физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.	2
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся.	2
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.	2

4.5. Лабораторные работы - не предусмотрены

4.6. Самостоятельное изучение разделов

Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Количество часов
1	История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России.	2
2	Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.	5
3	Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.	10
4	Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта.	18
5	Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация, методика развития.	20
6	Тактические действия атлета на соревнованиях.	18
7	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	20
8	Комплекс упражнений для развития физических качеств.	20
9	Комплекс средств закаливания.	18
10	Средства самоконтроля.	20
11	Комплексы здорового и рационального питания.	20
	Итого	171

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по

отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

5.1 Оценочные материалы для текущего контроля

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

5.2 Обязательные тесты определения физической подготовленности

Мужчины (Таблица №5)

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	б/вр
	- (50 мин. с.) или	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30
	- (100 мин. с.)					

Женщины (Таблица №6)

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года (1, 3, 5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты определения физической подготовленности

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3x10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упражнениях по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы

Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий
---	---	-----------------------

Тестирование физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пролегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студент предоставляется одна попытка.

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и более

3. Челночный бег 3x10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
3-6	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее

Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

5. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка.

Количество подтягиваний фиксируется в разгах

Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 - 13	12 - 11	10 и менее
3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

6. Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 - 12	11 - 10	9 и менее

8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество поднимании туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в конце каждого курса

Жим лежа, мужчины

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	95	82,5	75	67,5	57,5
56	102,5	90	80	72,5	62,5

60	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
67.5	125	107,5	97,5	87,5	75
75	135	117,5	105	95	82,5
82.5	145	127,5	112,5	102,5	87,5
90	152,5	132,5	120	107,5	92,5
100	162,5	140	125	112,5	97,5
110	167,5	147,5	132,5	117,5	100
125	177,5	152,5	137,5	122,5	105
140	182,5	157,5	142,5	127,5	ПО
140+	187,5	162,5	145	130	112,5

Жим лежа, женщины

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
44	47,5	40	37,5	32,5	27,5
48	52,5	45	40	37,5	32,5
52	57,5	50	45	40	35
56	62,5	55	47,5	42,5	37,5
60	67,5	57,5	52,0	47,5	40
67.5	75	65	57,5	52,5	45
75	80	70	62,5	57,5	47,5
82.5	85	75	67,5	60	52,5
90	90	77,5	70	62,5	55
90+	92,5	80	72,5	65	57,5

Силовое троеборье, мужчины (сумма)

Весовая категория	Курс / разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	377,5	340	302,5	265	227,5
56	410	367,5	327,5	287,5	245
60	440	395	350	307,5	262,5
67.5	490	440	392,5	342,5	292,5
75	532,5	480	425	372,5	320
82.5	567,5	510	455	397,5	340
90	597,5	537,5	477,5	417,5	357,5
100	630	567,5	502,5	440	377,5
110	655	590	525	457,5	392,5
125	685	617,5	547,5	480	410
140	707,5	635	565	495	425
140+	725	652,5	580	507,5	435

Силовое троеборье, женщины (сумма)

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
44	222,5	200	177,5	155	132,5
48	245	220	195	172,5	147,5
52	265	240	212,5	185	160
56	285	257,5	227,5	200	172,5
60	302,5	272,5	242,5	212,5	182,5
67.5	332,5	300	265	232,5	200
75	355	320	285	250	212,5
82.5	375	337,5	300	262,5	225
90	390	352,5	312,5	272,5	235
90+	400	360	320	280	240

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы

VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

Мужчины (Таблица 7)

N п./ п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ы знак	Серебря ный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Женщины

N п./п .	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронз овый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Сереб ряны й знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. Раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и	10	12	14	10	12	14

	разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из пол, стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол. Испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Текущая аттестация

Форма оценки: практическое задание.

Метод оценивания: экспертный.

Процедура проведения текущей аттестации:

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии.

3. Каждое задание оценивается по 5 бальной шкале.

Организация текущего контроля успеваемости студентов

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Таблица 8. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения.

№	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

Промежуточная и итоговая аттестация

Форма оценки: зачет

Метод оценивания: экспертный.

Процедура проведения зачета:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, сдавший контрольные нормативы, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию. При сдаче контрольных нормативов обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, не сдавшего контрольные нормативы, не знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки.

Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающего формирование компетенций
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <p>технологии повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</p> <p>ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</p> <p>роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</p> <p>факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p>	<p>- Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)).</p> <p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)</p>

	<p>Уметь: использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. формировать мотивационно ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. 	<p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6) Раздел 5.1.3 - нормативы ГТО.</p>
	<p>Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов. методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p>	<p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4) Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература:

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.- 384 с. [Электронный ресурс] // https://www.phantastike.com/sport/tyazhelyaya_atletika/zip/ (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 стр. Учебник для вузов [Электронный ресурс] // <https://www.phantastike.com/sport/athleticism/djvu/> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018
3. Делаویه Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Пер. с фр. О. Е. Ивановой.- М.: РИПОЛ классик, 2006.- 144 с: ил. [Электронный ресурс]// <https://zhimlezh.ru/knigi-po-bodibildingu/anatomiya-silovykh-uprazhnenij.php> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018.

7.2 Дополнительная литература:

1. Контрерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2004. – 224 с.: ил. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezh.ru/recommends/bret> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018
2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Изд. 3-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 224с.: ил. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezh.ru/recommends/https-yadi-sk-i-l3kk6qor3rojxu> (Свободный доступ) дата обращения 23.08.2019
3. Остапенко Л. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс] // https://zhimlezh.ru/wp-content/uploads/Leonid_Ostapenko-Pauerlifting.zip (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018
4. Татура Ю.В. Фитнес тонкости, хитрости и секреты. – М.: Бук-пресс, 2006.-352 с. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezh.ru/wp-content/uploads/Fitnes-tonkostihitrosti-i-sekretyi.pdf> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018
5. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М. ФиС, 1991 г. [Электронный ресурс] https://zhimlezh.ru/wp-content/uploads/atleticheskaya_gimnastika_bez_snaryadov.pdf (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2018

7.3 Периодические издания:

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

7.4 Интернет-ресурсы:

–профессиональные базы данных:

1. База данных Science Index (РИНЦ). – URL: <http://elibrary.ru>
 2. Национальная электронная библиотека РГБ (имеется режим для людей с нарушением зрения (для слепых и слабовидящих). – URL: <https://нэб.рф>
 3. ЭБС «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com/>
 4. ЭБС «IPRbooks». – URL: <http://iprbookshop.ru/>
 5. Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье. – URL: <http://polpred.com>
 6. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – URL: <http://www.prilib.ru>
- информационные справочные системы:
1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – URL: www.consultant.ru
 2. Портал ГАРАНТ.РУ. – URL: <https://www.garant.ru>

3. Портал КОНСУЛЬТАНТПЛЮС СТУДЕНТУ И ПРЕПОДАВАТЕЛЮ. – URL: www.consultant.ru/edu/
4. Портал ГАРАНТ-ОБРАЗОВАНИЕ. – URL: <https://edu.garant.ru>
– *иные интернет-источники:*
 1. Научная электронная библиотека «Киберленинка»: <https://cyberleninka.ru/>
 2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
 3. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
 4. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
 5. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
 6. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru>
 7. Министерство спорта Кабардино-Балкарии - <http://минспорткбр.рф>
 8. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры <http://www.fizkult-ura.ru/>
 9. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
 10. Жим лежа RU. Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки. <https://zhimlezh.ru/knigi-po-bodibildingu.php>
 11. Builderbody.ru Все о бодибилдинге <https://builderbody.ru/>
 12. Федерация бодибилдинга России <https://fbbr.org/>
World Powerlifting Federation Russia <https://wpfpowerlifting.ru/>

7.5. Методические указания к практическим занятиям

Для проведения практических занятий в начале каждого учебного года студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется с учетом здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов студентов.

В основное учебное отделение зачисляются студенты без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при хорошем или удовлетворительном физическом развитии и физической подготовленности. Численность учебной группы основного отделения составляет 12-15 человек.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или хронические заболевания. Учебные занятия в этом отделении комплектуются с учетом характера заболеваний. Численность учебной группы составляет 8-10 человек. На специальное медицинское отделение в течение учебного года могут быть переведены студенты из других отделений в связи с заболеваниями или прочими объективными причинами.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации не ниже третьего разряда, обладающие хорошим физическим развитием и подготовленностью, имеющие желание углубленно заниматься спортом. В спортивном учебном отделении занятия проводятся 3-4 раза в неделю в зависимости от уровня их подготовленности. Учебные спортивные группы формируются с учетом пола, физической и спортивно-технической

подготовленности студентов.

На учебно-тренировочных занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания, в конце семестра сдавать зачетные требования и получить зачет.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

- ✓ Стадион с футбольным полем (110x90м), беговой дорожкой 400м, полосой препятствий и другими плоскостными сооружениями.
- ✓ тренажерные залы с стандартный комплект тренажерных устройств, гантелей и штанг;
- ✓ гимнастические коврики, стойки, флажки, фишки;
- ✓ помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования.

Для проведения занятий имеется необходимый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- *лицензионное программное обеспечение:*
 - лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный;
 - лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ);
 - права на программное обеспечение для работы с PDF-документами ABBYY FineReader 15 Business;
- *свободно распространяемые программы:*
 - программа-архиватор 7Z;
 - программа для чтения PDF-файлов Adobe Acrobat Reader;
 - интернет-браузеры Mozilla Firefox, Yandex;

- *информационные справочные системы:*
 - «КонсультантПлюс». – URL: <http://www.consultant.ru>
 - «Гарант» (в свободном доступе). – URL: <http://www.garant.ru>

8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория для самостоятельной работы и коллективного пользования специальными техническими средствами для обучения	Комплект учебной мебели: - столы и стулья для обучающихся (3 комплекта); - стол для инвалидов-колясочников (1 шт.); - компьютер с подключением к сети и программным обеспечением (3 шт.);	Продукты MICROSOFT (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription) № V 2123829. Kaspersky Endpoint Security

инвалидов и лиц с ОВЗ в КБГУ, аудитория № 145 (Главный корпус КБГУ)	<ul style="list-style-type: none"> - специальная клавиатура (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш) (1 шт.); - принтер для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля VP Columbia (1 шт.); - портативный тактильный дисплей Брайля «Focus 14 Blue» (совместимый с планшетными устройствами, смартфонами и ПК) (1 шт.); - бумага для печати рельефно-точечным шрифтом Брайля, совместимого с принтером VP Columbia; - видеоувеличитель портативный HV-MVC, диагональ экрана – 3,5 дюйма (4 шт.); - сканирующая и читающая машина SARA-CE (1 шт.); - джойстик компьютерный адаптированный, беспроводной (3 шт.); - беспроводная Bluetooth гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Trekz Titanium» (1 шт.); - проводная гарнитура с костной проводимостью «AfterShokz Sportz Titanium» (2 шт.); - проводная гарнитура Defender (1 шт.); - персональный коммуникатор EN-101 (5 шт.); - специальные клавиатуры (с увеличенным размером клавиш, со специальной накладкой, ограничивающей случайное нажатие соседних клавиш); - клавиатура адаптированная с крупными кнопками + пластиковая накладка, разделяющая клавиши, Беспроводная Clevy Keyboard + Clevy Cove (3 шт.); - джойстик компьютерный Joystick SimplyWorks беспроводной (3 шт.); - ноутбук + приставка для ай-трекинга к ноутбуку PCEye Mini (1 шт) 	<p>Стандартный Russian Edition № лицензии 17E0-180427-50836-287-197.</p> <p>Программы для создания и редактирования субтитров, конвертирующее речь в текстовый и жестовый форматы на экране компьютера: Майкрософт Диктейт: https://dictate.ms/, Subtitle Edit, («Сурдофон» (бесплатные).</p> <p>Программа не визуального доступа к информации на экране компьютера JAWS for Windows (бесплатная).</p> <p>Программа для чтения вслух текстовых файлов (Tiger Software Suit (TSS)) (номер лицензии 5028132082173733).</p> <p>Программа экранного доступа с синтезом речи для слепых и слабовидящих (NVDA) (бесплатная)</p>
---	---	---

9. Лист изменений (дополнений)
 в рабочей программе дисциплины (модуля)
 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовая подготовка) по
 специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое
 обеспечение экономической безопасности»
 на 2024 - 2025 учебный год

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании УМС ИПП и ФСО

протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Директор института _____ / О.И Михайленко /

«__» _____ 20__ г.