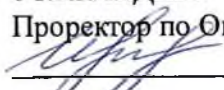


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
**«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова»**  
 (НГУАДИ им. А.Д.Крячкова)

РПД одобрена  
 Ученым советом НГУАДИ  
 протокол № 10 от 18.10.2021

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по ОиМД  
  
 И.В. Рязанцева  
 "18" октября 2021 г.

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Фитнес направления) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план 51.03.04\_2022\_Музеология\_1.plx  
 Направление подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия  
 Профиль выставочная деятельность

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
 в том числе:  
 аудиторные занятия 328  
 самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты с оценкой 1, 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>. <Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	15	5/6	16	2/6	15	5/6	16	2/6	15	5/6	16	2/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Итого ауд.	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Контактная работа	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328
Итого	60	60	40	40	60	60	40	40	60	60	68	68	328	328

Программу составил(и):

Ст. преподаватель кафедры ФК, Глухов А. В.

Рецензент(ы):

кандидат педагогических наук, Директор по спортивной работе СГУВТ, Байков Е.П.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Фитнес направления)**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (приказ Минобрнауки России от 06.12.2017 г. № 1180)

составлена на основании учебного плана:

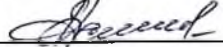
51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия  
утвержденного учёным советом вуза от 18.10.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физической культуры**

Протокол от 30.09.2021 г. № 02

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой  Хайбуллина Д.Р.

Согласовано:

Декан факультета

**Е.Л. Соболева**

Заведующий НТБ

Н.А.Патрушева

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки: 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия.
1.2	Задачи дисциплины: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	владение практическими навыками в области дисциплин школьной общеобразовательной программы "Физическая культура";
2.1.2	знать базовые понятия в области физической культуры, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности
Уровень 2	Методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Самостоятельно организовывать занятия малыми формами физической культуры в процессе
Уровень 2	Определять собственный уровень физической подготовленности; выбирать средства и методы физической культуры для организации самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
Уровень 3	Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности и индивидуально-личностных особенностей.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Средствами и методами избранного вида спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3	<b>Владеть:</b>
3.3.1	УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1	Техника безопасности на занятиях /Пр/	1	1	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	

1.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
1.3	Упражнения на выносливость /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
1.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
1.5	Упражнения для развития двигательного качества-сила /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
1.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	1	7	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>					
2.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	1	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>					
3.1	Гантельная гимнастика /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
3.2	Круговая тренировка /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
3.3	Упражнения с собственным весом /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
<b>Раздел 4. Психорегулирующие программы</b>					
4.1	Фитнес-йога /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
4.2	Стрейчинг /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
<b>Раздел 5. Фитнес программы</b>					
5.1	Функциональной направленности /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
5.2	Локальной направленности (укрепление отдельных групп мышц) /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1
<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>					
6.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2
<b>Раздел 7. Кроссфит/Оздоровительная гимнастика</b>					
7.1	Гимнастические упражнения/Корректирующая программа /Пр/	2	3	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2
7.2	Метоболические упражнения/орректирующая гимнастика /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2
7.3	Силовые упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2
<b>Раздел 8. Психорегулирующие программы</b>					

8.1	Пилатес /Пр/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
8.2	Дыхательные гимнастики /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
<b>Раздел 9. Фитнес программы</b>						
9.1	Фитбол-гимнастика /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
<b>Раздел 10. Общая физическая подготовка</b>						
10.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
10.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
10.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
10.4	Упражнения на выносливость /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
10.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2	
<b>Раздел 11. Общая физическая подготовка</b>						
11.1	Техника безопасности на занятиях /Пр/	3	1	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
11.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
11.3	Упражнения на выносливость /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
11.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
11.5	Упражнения для развития двигательного качества-сила /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
11.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	3	7	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
<b>Раздел 12. Специальная физическая подготовка</b>						
12.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
<b>Раздел 13. Аглетическая гимнастика</b>						
13.1	Упражнения с отягощением /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
13.2	Система постепенного увеличения отягощений /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	
13.3	Круговая тренировка /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3	

	<b>Раздел 14. Психорегулирующие программы</b>				
14.1	Калланетика /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3
14.2	Дыхательные гимнастики /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3
	<b>Раздел 15. Фитнес программы</b>				
15.1	Локальной направленности /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3
15.2	Комбинированные программы /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3
15.3	Функциональной направленности /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3
	<b>Раздел 16. Специальная физическая подготовка</b>				
16.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	4	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
	<b>Раздел 17. Кроссфит/Оздоровительная гимнастика</b>				
17.1	Гимнастические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
17.2	Метаболические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
17.3	Силовые упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	4	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
	<b>Раздел 18. Психорегулирующие программы</b>				
18.1	Фитнес-йога /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
18.2	Стрейчинг /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
	<b>Раздел 19. Фитнес программы</b>				
19.1	Фитбол-гимнастика /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
19.2	Комбинированные программы /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
	<b>Раздел 20. Общая физическая подготовка</b>				
20.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
20.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4
20.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4

20.4	Упражнения на выносливость /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4	
20.5	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4	
	<b>Раздел 21. Общая физическая подготовка</b>					
21.1	Техника безопасности на занятиях /Пр/	5	1	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
21.2	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
21.3	Упражнения на выносливость /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
21.4	Упражнения для развития двигательного качества-сила /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
21.5	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
21.6	Тестирование физической подготовленности студентов /Пр/	5	7	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
	<b>Раздел 22. Специальная физическая подготовка</b>					
22.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	5	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
	<b>Раздел 23. Атлетическая гимнастика</b>					
23.1	Упражнения с собственным весом /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
23.2	Гантельная гимнастика /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
23.3	Система постепенного увеличения опящений /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
23.4	Система круговой тренировки /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
	<b>Раздел 24. Психорегулирующие программы</b>					
24.1	Дыхательные гимнастики /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
24.2	Пилатес /Пр/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
24.3	Калланетика /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
	<b>Раздел 25. Фитнес программы</b>					
25.1	Локальной направленности /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	
25.2	Функциональной направленности /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5	

25.3	Фитбол-гимнастика /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5
25.4	Комбинированные программы /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5
	<b>Раздел 26. Специальная физическая подготовка</b>				
26.1	Развитие двигательных качеств в избранном направлении /Пр/	6	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
	<b>Раздел 27. Кроссфит/Оздоровительная гимнастика</b>				
27.1	Гимнастические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
27.2	Метаболические упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
27.3	Силовые упражнения/Корректирующая гимнастика /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
27.4	Круговая тренировка /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
	<b>Раздел 28. Психорегулирующие программы</b>				
28.1	Фитнес-йога /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
28.2	Пилатес /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
28.3	Калланетика /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
28.4	Стрейчинг /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
28.5	Дыхательные гимнастики /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
	<b>Раздел 29. Фитнес программы</b>				
29.1	Локальной направленности /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
29.2	Фитбол-гимнастика /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
	<b>Раздел 30. Общая физическая подготовка</b>				
30.1	Упражнения для развития двигательного качества-гибкость /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
30.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
30.3	Упражнения на быстроту и ловкость /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
30.4	Упражнения на выносливость /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6



30.5	Тестирование физической подготовленности студентов /ЛПр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э6
------	--	---	---	------	--

<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	
<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>	
см.Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)"	
<b>5.2. Темы письменных работ</b>	
см.Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)"	
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>	
см.Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)"	
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>	
см.Приложение 1 к рабочей программе дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)"	

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.2	Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л1.3	Зюкин, А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Быченков С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: Учебно-методическое пособие	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л2.2	Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес	Москва: Издательство «Спорт», 2016
Л2.3	Сапожникова О. В.	Фитнес: Учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015
Л2.4	Лифанов, А. Д., Гейко, Г. Д.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Глухов А.В., сост.	ОРГАНИЗАЦИЯ и проведение занятий по ОФП с использованием тренажеров: метод. рекомендации по прак. занятиям и самостоят. работе	Новосибирск: , 2018
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)»- Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1090">https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1090</a>		
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1091">https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1091</a>		
Э3	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1092">https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1092</a>		

Э4	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1093">https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1093</a>
Э5	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1094">https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1094</a>
Э6	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(Фитнес направления)» - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1095">https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1095</a>

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

7.3.1.1	Windows 10 – операционная система, LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64
---------	---

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
7.3.2.2	Elibrary.ru: научная электронная библиотека – Режим доступа: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.
7.2	Помещение для самостоятельной работы, оснащенная персональным компьютером (в комплекте) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная дисциплина "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" реализуется в форме практических занятий на протяжении 6 семестров с 1 по 3 курс, форма контроля - зачет.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. Реализация учебной дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" предполагает выбор студентами элективной дисциплины из перечня, предложенного кафедрой физической культуры. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых вузом

Методические рекомендации по выполнению тестов физической подготовленности

**ОСНОВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ГРУППА**

**1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, челночный бег 3x10м(с)**

Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Размечают дистанцию линиями, фишками или кольщиками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат. Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки. Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

**2. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в

исходное положение.

### 3.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в виси на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

### 4.Шестиминутный бег(м)

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

### 5.Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

### 6.В виси поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА(СМГ)

Для студентов СМГ одним из критериев оценки физической подготовленности является контроль функционального состояния, который определяется с помощью специальных методов(функциональных проб).

Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему

1. Функциональная проба Мартине с 20 приседаниями. После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо; 21-30 – удовлетворительно; 31 и больше - не удовлетворительно;

### 2. Ортостатическая проба

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 – хорошо; 7-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

### 3. Индекс Руффье

После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс (P2). Через 1 мин. отдыха снова подсчитывается пульс (P3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

Оценка: 5 и меньше – хорошо; 6-10 – удовл.; 11-15 - не удовл.;

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

Функциональные пробы на дыхательную систему

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

Функциональные пробы на нервную систему

Пробы заключается в четырехступенчатом исследовании статической координации, которая характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ ИМЕНИ А.Д.КРЯЧКОВА»  
(НГУАДИ)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(фитнес направления)»**

Учебный план: 51.03.04\_2022\_Музеология\_1.

Направление подготовки (специальность): 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия

1. Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 1

Код Компетенций	Оценочные средства	Не сформирован (0-30 баллов (неудовлетворительно))	Пороговый уровень (31-50 баллов (удовлетворительно))	Базовый уровень (51-81 балл (хорошо))	Продвинутый уровень (81-100 баллов (отлично))
УК-7	Тесты общей физической подготовки (см. таблицы 3.1;3.3 ;3.5;3.7) Контрольные упражнения (см. таблицы 3.2;3.4; 3.6;3.8)	Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач	Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении

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

**Текущий контроль успеваемости - Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения**

**ЮНОШИ**

**Таблица 3.1.**

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	205	195
2. Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2
3. На скоростно- силовую подготовленность , челночный бег 3x10 м/сек.	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2
5. На общую выносливость – шестиминутный бег (м)	1500+	1400-1500	1300-1400	1200-1300	1100-1200
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	9	6	4

**Таблица 3.2.**

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7	6	5
2. подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7	6	5
3.Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо), раз за 1 мин:	65	60	55	50	45
4.Участие в организации и проведении соревнований , в качестве:					
1) участника соревнований:	+				
2) помощника судьи		+			
3) волонтера			+		

## ДЕВУШКИ

Таблица 3.3

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1 Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	160	155
2.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.	47	40	34	28	22
3. На скоростно- силовую подготовленность, челночный бег 3x10 м/сек.	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
5. На общую выносливость – шестиминутный бег (м)	1300+	1200-1300	1100-1200	1000-1100	900-1000
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	14	12	10	8	6

Таблица 3.4.

Вид задания	5 баллов	4 балла	3балла	2 балла	1 балл
1.Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6	5	4
2. Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6	5	4
3.Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо), раз за 1 мин:	55	50	45	40	35
4.Участие в организации и проведении соревнований, в качестве:					
1) участника соревнований:	+				
2) помощника судьи		+			
3) волонтера			+		

## ДЕВУШКИ (СМГ)

Таблица 3.5.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.6-минутный бег ,м	1150	1100	1000	900	850
2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях	10	8	6	4	2
3 Поднимание туловища из и..п лежа на спине	60	50	40	30	20
4 Упражнение "лодочка" (на время мин/сек)	+3 мин	+2 мин	+1 мин	+45 сек	+20 сек
5 Воздушные приседания за 1	+40	+30	+20	+15	+10

мин					
6 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+5	+3
11 Функциональные пробы (оценка) проба Мартине тест Руффье проба Штанге проба Генчи	20% 25% 60 -90 сек. +60 сек.	20%-40% 25%-50% 40-55 сек. +40 сек.	41%-65% 50%-75% 30-35 сек. +30 сек.	66%-75%  +20 сек.	76% и >

Таблица 3.6.

Вид задания	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6	5	4
2. Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	8	7	6	5	4
3.Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо), без учёта времени	-	-	-	-	-
4.Участие в организации и проведении соревнования, в качестве:					
1) помощника судьи	+				
2) волонтера		+			

## ЮНОШИ (СМГ)

Таблица 3.7.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. 6-минутный бег ,м	1300	1200	1100	1000	900
2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	6	4
3 Поднимание туловища из и..п лежа на спине	60	50	40	30	20
4 Упражнение «лодочка» (на время мин/сек)	+3 мин	+2 мин	+1 мин	+45 сек	+20 сек
5Воздушные приседания за 1 мин	+50	+40	+30	+20	+15
6 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+4	+2



10 Функциональные пробы (оценка)					
проба Мартине	20%	20%-40%	41%-65%	66%-75%	76% и >
тест Руффье	25%	25%-50%	50%-75%		
проба Штанге	60 -90 сек.	40-55 сек.	30-35 сек.	+20 сек.	
проба Генчи	+60 сек.	+40 сек.	+30 сек.		

Таблица 3.8.

Вид задания	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балла
1.Подача мяча ударом справа (слева) с обратным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7	6	5
2. Подача мяча ударом справа (слева) с поступательным вращением мяча в заданную зону, количество попаданий из 10 подач	9	8	7	6	5
3.Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо), без учёта времени	-	-	-	-	-
4.Участие в организации и проведении соревнований, в качестве:					
1) помощника судьи	+				
2) волонтера					

### МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ (СМГ)

#### Тест на скоростно-силовую подготовленность, челночный бег 3x10 м (сек)

Челночный бег 3x10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Размечают дистанцию линиями, фишками или колышками. Прохождением контрольных точек считается касание земли, начерченной линии или поднятие лежащего предмета. Для сдачи нормативов обычно используется одиночный формат. Техника выполнения: Челночный забег можно условно разделить на 4 части, которые имеют свои особенности исполнения: старт и преодоление отмеченных отрезков, разворот и финиш. Старт. Начало забега происходит с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади. Такое положение рук обеспечивает дополнительный толчок на старте. Центр тяжести перенесён на опорную ногу. Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. Прохождение дистанции. Для максимально быстрого прохождения дистанции необходимо сразу начать быстрое ускорение, поскольку на один прямой отрезок должно уйти не больше двух-трёх секунд (в зависимости от возрастного норматива). А также

рекомендуется вставать не на всю стопу, а на носок. Скорость бега зависит от того, насколько развиты мышцы ног. В частности, это квадрицепсы, икроножные мышцы и мышцы стоп. Хорошо тренируются они с помощью скакалки. Разворот. Для того чтобы выполнить резкий разворот на 180 градусов, необходимо затормозить. Но это приведёт к потере драгоценного времени. Наиболее эффективно в этой ситуации использовать так называемый стопорящий шаг. Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь. Такое положение позволяет резко затормозить, а потом оттолкнуться и продолжить забег. Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты. Важно, чтобы привычка тормозить на контрольных точках предыдущих отрезков, не проявилась на финишной прямой.

#### **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

#### **Шестиминутный бег (м)**

С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

#### **В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)**

Принять положение виса на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

### **Функциональная проба Мартине с 20 приседаниями.**

После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо

21-30 – удовлетворительно 31 и больше - не удовлетворительно

### **Ортостатическая проба**

Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 – хорошо; 7-10 – удовл; 11-15 - не удовл;

### **Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)**

После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

### **Проба Генче (задержка дыхания на выдохе)**

Выполняется так же, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

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

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

## **Промежуточная аттестация - Зачет с оценкой**

### **Зачет с оценкой**

Зачет с оценкой выставляется студенту в конце семестра по результатам и выполнения контрольных заданий текущего контроля. Студентам, получившим неудовлетворительные оценки, поясняется процедура и сроки проведения пересдачи.