МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
в г. Губкине Белгородской области (ГФ НИТУ «МИСиС»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02C89CCE0054AC5E89482DDA6B2898269B
Владелец: Кожухов Алексей Александрович
Действителен: с 14.10.2020 до 14.10.2021

рабочая программа утверждена
решением Ученого совета
НИТУ «МИСиС»
от «31» августа 2020 г.
протокол № 1-20

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закрепленная кафедра Кафедра горного дела
Направление подготовки 21.05.04 Горное дело
Специализация Электрификация и автоматизация горного производства
Квалификация Горный инженер (специалист)
Форма обучения Очная
Общая трудоемкость -

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328
Семестр(ы) изучения 1-8

Формы контроля:
Зачет в 1-8 семестрах

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		4		5		6		7		8		Итого
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Практические	40	40	36	36	18	18	36	36	36	36	54	54	36	36	72	72	328
Итого ауд.	40	40	36	36	18	18	36	36	36	36	54	54	36	36	72	72	328
Итого:	40	40	36	36	18	18	36	36	36	36	54	54	36	36	72	72	328

Год набора 2018
В редакции 2020 г.

Программу составил:
Марков Андрей Алексеевич, ст. преподаватель _____
Должность,уч.ст., уч.звФИО полностью *подпись*

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ОС ВО:
Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования – уровень специалитета федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по специальности 21.05.04 Горное дело (приказ от «02» декабря 2015 г.№ 602 о.в.)

Выпуск 2:
от 2 декабря 2015 г. № 602 о.в.

Составлена на основании учебного плана 2018 года набора:
21.05.04 Горное дело, Электрификация и автоматизация горного производства, утвержденного Ученым советом НИТУ «МИСиС» 22.02.2018 г., протокол № 6

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
горного дела
наименование кафедры

Протокол от «23» апреля 2020 г. № 9-20

Зав. кафедрой ГД _____ А.А. Кожухов
подпись *И.О. Фамилия*

«23» апреля 2020 г.

Руководитель ОПОП ВО
Зав. кафедрой ГД, д.т.н., доцент _____ А.А. Кожухов
подпись *И.О. Фамилия*

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ
Цель дисциплины –Целью освоения дисциплины является формированиефизической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. **Задачи дисциплины**: 1.понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; 2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; 4. 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; 5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Часть ОПОП ВО (базовая, вариативная)	Базовая
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающихся – предшествующие дисциплины (модули), практики и НИР
2.1.1	Физическая культура в объеме средней общеобразовательной школы
2.2	Дисциплины (модули), практики и НИР, для которых необходимо освоение данной дисциплины – последующие дисциплины (модули), практики и НИР

3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
УК-4.1: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	З-1. научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Уметь:	У-1. разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
Владеть навыком:	В-1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке).
УК-5.1: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;	
Знать:	З-2. значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Уметь:	У-2. организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.
Владеть навыком:	В-2. опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр/ курс	Кол-во часов	Компетенции	Литература	Примечание
1	**Аудиторная работа**	**1**	**40**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
1.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники	1	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

	прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.					
1.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	1	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
1.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.	1	12	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
1.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	1	8	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
1.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.	1	4	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
1.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	1	4	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
2	**Аудиторная работа**	**2**	**36**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
2.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	2	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
2.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	2	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
2.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.**	2	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

	Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.					
2.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	2	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
2.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.	2	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
2.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	2	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
3	**Аудиторная работа**	**3**	**18**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
3.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	3	3	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
3.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	3	3	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
3.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.	3	3	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
3.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	3	3	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
3.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.**	3	3	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

	Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.					
3.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	3	3	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
4	**Аудиторная работа**	**4**	**36**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
4.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	4	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
4.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	4	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
4.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.	4	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
4.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	4	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
4.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.	4	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
4.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого	4	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

	студента.					
5	**Аудиторная работа**	**5**	**36**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
5.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	5	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
5.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	5	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
5.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.	5	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
5.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	5/З	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
5.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.	5	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
5.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	5	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
6	**Аудиторная работа**	**6**	**54**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
6.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	6	10	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

6.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	6	10	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
6.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.	6	12	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
6.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	6	12	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
6.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
6.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	6	4	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
7	**Аудиторная работа**	**7**	**36**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
7.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
7.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
7.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

	дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.					
7.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
7.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
7.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	6	6	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
8	**Аудиторная работа**	**8**	**72**	**УК-4.1, УК-5.1**	**Л 1.1, Л 2.1**	
8.1	**Легкая атлетика.** Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег.	6	10	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
8.2	**Кроссовая подготовка.** Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	6	10	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
8.3	**Спортивные игры. Волейбол, Баскетбол, Настольный теннис, Лапта, Бадминтон.** Совершенствование техник подач мяча (шарика, волана) в перечисленных спортивных дисциплинах. Совершенствование техник и тактик игр.	6	20	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
8.4	**ОФП.** Развитие физических качеств с использованием тренажеров, и физических упражнений со своим весом.	6	14	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
8.5	**Логические игры. Шахматы, шашки.** Изучение комбинаций и стратегий. Развитие логического и	6	10	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	

	критического мышления. Анализ и синтез ситуаций.					
8.6	**Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.	6	8	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 2.1	
			328			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1 Контрольные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.

№\№	**Тесты**	**Девушки**					**Юноши**				
		Оценка в баллах									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, раз.	20	15	10	5	3	-	-	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	20	15	10	5	3
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, раз.	30	20	15	10	5	40	30	20	15	10
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	9	7	5	4	2
5.	Наклон вперед из положения стоя на опоре, см	10	7	5	4	3	8	6	5	4	3
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на полу, раз.	10	7	5	4	3	-	-	-	-	-

5.2 Контрольные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов основного и подготовительного отделения.

№\№	**Тесты**	**Девушки**					**Юноши**				
		Оценка в баллах									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	12-минутный бег(км)	2,3	2,1	1,9	1,6	1,4	2,7	2,5	2,3	2,0	1,9

2.	Приседания на одной ноге (раз)	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
3.	Поднимание ног к перекладине (раз)	-	-	-	-	-	10	8	6	4	3
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (раз)	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	-	-	-	-	-	15	12	10	8	6
6.	Прыжки через скакалку (раз, мин)	150	140	130	120	100	135	125	115	110	90

№ п/п	Нормативы		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»
Весенний семестр													
			Девушки						**Юноши**				
1	Бег 60 м(сек)		9.8	10.1	10.5	10.8	11.3		7.5	8.1	8.5	8.7	8.9
2	Бег 100 м(сек)		16.5	17.0	17.5	18.0	18.5		13.5	14.8	15.1	15.5	16.0
3	Кросс (юн\д)	2000м 3000м	10.30	11.15	11.35	11.50	12.00		12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4	Прыжок в длину с разбега(см)		320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
5	Прыжок в длину с места(см)		195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
6	Подтягивание (раз), гири		20	15	10	8	6		13 40	10 30	9 20	7 10	5 5
7	Метание гранаты	500г 700г	21	17	14	11	8		37	35	33	30	27
8	Наклон(гибкость) (см)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
9	Челночный бег 5х10		13,3	13,2	13,1	12,9	12,7		12.0	12.6	13.1	13.3	13.6
Осенний семестр													
1	Бег 60м		9,8	10,1	10,5	10,8	11,3			7.8	8.1	8.5	8.7

2	Прыжок в длину с места	195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
3	Прыжок в длину с разбега	320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
4	Наклон(гибкость)	16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
5	Подтягивание гиря(16кг)	20	15	10	8	6		13(40)	10(30)	9(20)	7(10)	5(5)
6	Поднимание туловеща(дев)	47	40	34	27	20		--	-	-	-	-
7	Кросс 500м, 1000м	1.40-1.50	1.51-2.00	2.01-2.15	2.16-2.25	2,17 2,35		3.25 - 3.39	3.40 - 4.00	4.10 - 4.19	4:20 -	
8	Волейбол(подачи)	8	6	4	3	2		9	7	5	3	2
9	б/бол Штрафной бросок(из 5)	4	3	2	1	0		5	4	3	2	1
10	Челночный бег 3х10	8.4	9.0	9.3	9.6	10.0		8.2	8.8	9.0	9.3	9.6

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
Обозначение	**Авторы, составители**	**Заглавие**	**Библиотека**	**Издательство, год**
Л 1.1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033	ВГУИТ Воронеж 2017 796: 378
6.1.2 Дополнительная литература				
Обозначение	**Авторы, составители**	**Заглавие**	**Библиотека**	**Издательство, год**
Л 2.1	Парыгина, О.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483865	Альтаир: МГАВТ Москва 2017 378.1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э 1	www.google.ru			
Э 2				
Э 3				
6.3. Перечень программного обеспечения				
П 1	Office Professional Plus 2016			
П 2				
6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных				
И 1				
И 2				

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)	
7.1	Аудитория №105. Спортивный зал. Аудитория для занятия физической культуры и спорта. Наименование спортивного инвентаря: 1. Форма мужская с логотипом – 14 шт. 2. Форма женская с логотипом – 14 шт. 3. Мяч волейбольный игровой – 3 шт. 4. Мяч волейбольный тренировочный – 7 шт. 5. Мяч баскетбольный – 6 шт. 6. Мяч футбольный – 10 шт. 7. Бита для лапты – 2 шт. 8. Мяч для лапты – 10 шт. 9. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт. 10. Мяч для настольного тенниса – 50 шт. 11. Футболки для кросса и массовых мероприятий с логотипом – 20 шт. 12. Табло перекидное настольное – 1 шт. 13. Секундомер – 2 шт. 14. Ракетка для бадминтона – 2 шт. 15. Волан для бадминтона – 5 шт. 16. Рупор – 1 шт. 17. Насос и иглы для накачки мячей – 2 шт. 18. Рулетка – 1 шт. 19. Граната для метания (мужская 700 гр) – 3 шт. 20. Граната для метания (женская 500 гр) – 3 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.
11. Активное участие студентов в своем спортивном совершенствовании является одним из важнейших элементов их рейтинговой оценки.