

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

Д.Ю. Баланев

2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)
Физическая культура и спорт
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

1. Цель и задачи дисциплины Б1.Б.26 «Физическая культура» и Б1.В.15 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Порядок планирования и место дисциплины в структуре учебного плана

2.1. Планирование учебного процесса по физической культуре в НИ ТГУ осуществляется в соответствии с требованиями, установленными ФГОС ВО и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета. Для проведения практических занятий по физической культуре (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 15 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

2.2. «Физическая культура» является дисциплиной, отнесенной к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения. Элективные дисциплины по физической культуре в объеме не менее 328 академических часов (если иное не предусмотрено стандартом) входят в состав вариативной части Блока 1. Академические часы по элективным дисциплинам являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся¹.

2.3. Распределение академических часов происходит в рамках 6 учебных семестров (таблица 1). 72 часа в базовой части ООП распределяются между следующими видами учебных занятий:

- *Лекционные занятия* - 10 часов (1 семестр). Лекционный материал формирует у обучающихся систему научно-практических знаний и ценностное отношение к физической культуре. Эти знания необходимы для понимания социальной роли

¹ ФГОС ВО. Уровень высшего образования – бакалавриат. П.6.5. ФГОС ВО. Уровень высшего образования – специалитет. П.6.5.

физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях жизнедеятельности и приобретение обучающимися современных научных знаний, научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

- *Методико-практические занятия* - 20 часов (групповые занятия в 1 семестре). Содержание методико-практических занятий направлено на изучение методик самооценки состояния здоровья, физического развития, работоспособности и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- *Самостоятельная работа обучающихся* – 42 часа. Самостоятельная работа обучающихся направлена на освоение ими лекционного материала, подготовку к теоретическому тестированию.

Формы самостоятельной работы студентов:

1. Работа с литературными источниками.
2. Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.
3. Изучение общетеоретического курса и тестирование в Moodle.

На элективные дисциплины по выбранной обучающимися специализации (вид спорта или физкультурно-оздоровительная технология) отводится 328 часов в вариативной части ООП. Содержание элективных дисциплин направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Распределение академических часов происходит в рамках 6 учебных семестров (таблица 1).

Таблица 1.

Распределение академических часов в структуре общей трудоемкости дисциплины «Физическая культура»

| Блоки | Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Семестры | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------------------------|-----------|----|-----|----|----|----|
| | | | I | II | III | IV | V | VI |
| Базовый блок | Аудиторные занятия: | 30 | 30 | | | | | |
| | Лекции | 10 | 10 | | | | | |
| | Практические занятия (ПЗ), в том числе: | | | | | | | |
| | методико-практические | 20 | 20 | | | | | |
| | Самостоятельная работа студента | 42 | 42 | | | | | |
| Всего часов / зачетных единиц | | 72/2 | 72 | | | | | |
| Элективный курс | Практические занятия (ПЗ), в том числе: | | | | | | | |
| | - учебно-тренировочные | 328 | 54 | 54 | 54 | 58 | 54 | 54 |

3. Порядок распределения обучающихся по учебным отделениям

3.1. Важным условием прохождения обучения дисциплине «Физическая культура» является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путем регулярного прохождения ими медицинского осмотра².

² Положение об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта (Приложение №1 к Порядку оказания медицинской помощи при

Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

В начале первого семестра проводится углубленный медицинский осмотр и определяется принадлежность студентов к функциональной группе:

1 группа (основная) - возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа (подготовительная) - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа (специальная медицинская) - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа (группа ЛФК) - возможны занятия лечебной физической культурой.

3.2. По итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающихся распределяют по учебным отделениям: спортивное, основное, специальное (таблица 2).

Таблица 2

Распределение студентов по учебным отделениям

| Медицинская группа | Учебное отделение | Количественный состав |
|-------------------------|-------------------|------------------------------|
| Основная | Спортивное | В зависимости от вида спорта |
| | Основное | 15 человек |
| Подготовительная | Основное | 15 человек |
| Специальная медицинская | Специальное | 8 -15 человек |
| Группа ЛФК | Специальное | 8 -15 человек |
| Освобожденные | Специальное | индивидуально |

На *спортивное отделение* зачисляются обучающиеся первой функциональной группы, имеющие спортивные разряды, прошедшие отбор в сборные команды университета. Обучающиеся спортивного отделения занимаются под контролем тренера и спортивного клуба НИ ТГУ по индивидуальным планам, принимают участие в соревнованиях различного уровня. Действующие спортсмены, имеющие спортивные звания не ниже «Кандидата в мастера спорта», получают зачет на основании справки спортивного клуба НИ ТГУ.

На *основное отделение* зачисляются обучающиеся первой и второй функциональных групп, без отклонений в состоянии здоровья, но не имеющие документально подтвержденных спортивных достижений. В начале учебного года обучающиеся на основном отделении выбирают одну специализацию - вид спорта или физкультурно-оздоровительную технологию. В НИ ТГУ представлены следующие специализации: аэробика, бодибилдинг, фитнес, баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, лыжные гонки, шахматы, восточные единоборства, плавание, общая физическая подготовка. Перечень специализаций ежегодно утверждается распоряжением декана ФФК НИ ТГУ.

На *специальное отделение* зачисляются обучающиеся третьей и четвертой функциональных групп. Перевод на специальное отделение на основе медицинского заключения может производиться в любое время учебного года.

3.3. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают дисциплину «Физическая культура» базовой части ООП. Вместо элективных дисциплин по физической культуре такие обучающиеся выполняют и защищают реферат.

3.4. Справки о болезни обучающиеся 1 - 3 курсов обязаны зарегистрировать в

медицинском кабинете НИ ТГУ и сдать в деканат факультета (института), в котором они обучаются, для получения допуска к занятиям после истечения срока освобождения по состоянию здоровья. Срок освобождения от занятий по физической культуре определяется медицинским учреждением.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Физическая культура»

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общекультурной компетенции бакалавра (специалиста) - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

| Компоненты физкультурной компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения физкультурной компетенции) | | | Диагностический инструментарий |
|--|---|--|--|---|
| | I уровень (пороговый) | II уровень (нормативный) | III уровень (продуктивный) | |
| Когнитивный компонент | Знать: Состав, структуру, социальные функции, средства физической культуры и спорта как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке к жизнедеятельности в быстро меняющихся экономических условиях; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | Знать: Ценностные аспекты здоровья и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Основы физического самовоспитания и самосовершенствования в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Цели и задачи общей физической подготовки. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. | Знать: Основы организации и функционирования массового спорта и спорта высших достижений, их цели и задачи. Особенности спортивных соревнований как средств и методов общей и специальной физической подготовки студентов. Факторы, влияющие на индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Основы планирования, организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Основы производственной физической культуры. | Программированный контроль теоретических знаний в системе Moodle (приложение 1) |
| Интегративно-деятельностный компонент | Уметь: применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности | Уметь: Определять уровень своего здоровья. Осуществлять коррекцию физического развития, двигательной и функциональной подготовленности | Уметь: Осуществлять выбор вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования в | Методические тесты-задания (составление и проведение |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. | средствами физической культуры и спорта в соответствии с физиологическими механизмами и закономерностями совершенствования отдельных функциональных систем и организма в условиях самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. | соответствии со своими индивидуальными способностями и будущей профессиональной деятельностью. Выбирать средства и методы для развития профессионально важных психофизических качеств и способностей, профилактики профессиональных заболеваний. | комплексов УГГ, ЛФК, ПФК, подготовительной, основной частей учебно-тренировочного занятия, функциональных проб и т.д.) |
| Двигательно - кондиционный компонент | Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательно-кондиционных качеств и функциональной подготовленности. | Владеть: техникой и методикой развития и самоконтроля уровня проявления основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности | Владеть: Техникой избранного вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно и профессионально важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей. | Тестирование уровня проявления физических качеств (выносливости, гибкости, скоростно-силовых и т.д. - приложение) |
| Личностный компонент | Проявлять активность в физкультурно-спортивных мероприятиях, организованных преподавателями кафедры физического воспитания | Способность к проявлению субъектной физкультурно-спортивной активности в соответствии со своими интересами, мотивами, потребностями, психофизическими качествами, двигательными умениями, навыками и способностями | Способность и готовность к самостоятельной организации и осуществлению физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности различного уровня (в роли организатора, судьи, участника и т.д.), в соответствии с жизненными планами, условиями будущей профессиональной деятельности и т.д. | Количество мероприятий, в которых студент принял участие по заданию преподавателя и по собственной инициативе (приложение) |

5. Содержание дисциплины «Физическая культура» и структура учебных видов деятельности

Таблица 3

Тематический план дисциплины «Физическая культура»

| Базовый блок | | | | | |
|---|--------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------|--|
| Наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | | Самостоятельная работа студента (час.) |
| | | Лекции | Методико-практические занятия | Практические занятия | |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 3 | 2 | | | 1 |
| Социально-биологические основы физической культуры | 3 | 2 | | | 1 |
| Педагогические основы физического воспитания | 3 | 2 | | | 1 |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 3 | 2 | | | 1 |
| Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом | 3 | 2 | | | 1 |
| Основы здорового образа жизни студентов | 3 | | | | 1 |
| Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка | 3 | | | | 1 |
| Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 3 | | | | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | | 2 | | 1 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | 3 | | 2 | | 1 |
| Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками | 3 | | 2 | | 2 |
| Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 3 | | 2 | | 2 |
| Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития | 4 | | 2 | | 2 |
| Методы самоконтроля функционального состояния организма | 3 | | 2 | | 2 |
| Методика проведения учебно-тренировочного занятия | 3 | | 2 | | 2 |
| Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 3 | | 2 | | 2 |
| Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности | 3 | | 2 | | 2 |
| Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта | 4 | | 2 | | 2 |

| Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | 2 | | | | 2 |
|---|--------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| .Основы методики самомассажа | 2 | | | | 2 |
| Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом | 2 | | | | 2 |
| Методика корригирующей гимнастики для глаз | 2 | | | | 2 |
| Средства и методы мышечной релаксации в спорте | 2 | | | | 2 |
| Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | 2 | | | | 2 |
| Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | 2 | | | | 2 |
| Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности | 2 | | | | 2 |
| Итого по базовому блоку | 72 | 10 | 20 | | 42 |
| Вариативный блок (элективные курсы) | | | | | |
| Наименование разделов и тем | Всего (час.) | Контактная работа (час.) | | | Самостоятельная работа (час.) |
| | | Лекции | Методико-практические занятия | Учебно-тренировочные занятия | |
| Аэробика | 328 | | | 328 | |
| Бодибилдинг | | | | | |
| Баскетбол | | | | | |
| Волейбол | | | | | |
| Футбол | | | | | |
| Фитнес | | | | | |
| Плавание | | | | | |
| Шахматы | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | |
| Лыжные гонки | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | | | | |
| Каратэ-до | | | | | |
| Итого по вариативному блоку | | 328 | | | |
| Всего (базовый + вариативный) | 400 | 10 | 20 | 328 | 42 |

5.1. Тематический план основного учебного отделения (вариативный блок) по специализациям (видам спорта)

Таблица 4

Общая физическая подготовка (ОФП)

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| <i>1.1. Легкая атлетика</i> | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1.</i> Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2.</i> Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| выносливости. | | | | | | | |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| <i>Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Контрольное тестирование по лыжной подготовке</i> | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3. Общая физическая подготовка | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| <i>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</i> | 26 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Плавание.</i> | 34 | | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Атлетическая гимнастика.</i> | 60 | 6 | 10 | 12 | 16 | 12 | 4 |
| <i>Тема 4. Волейбол.</i> | 16 | | 8 | 8 | | | |
| <i>Тема 5. Баскетбол.</i> | 16 | | | | 16 | | |
| <i>Тема 6. Бадминтон.</i> | 8 | | | | | 8 | |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 5

Атлетическая гимнастика (фитнесс и бодибилдинг)

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1. Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| <i>Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Контрольное тестирование по лыжной подготовке</i> | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3 Атлетическая гимнастика | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| <i>Тема 1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп.</i> | 32 | 6 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2 Развитие отдельных групп мышц на тренажерах.</i> | 34 | 4 | 6 | 8 | 10 | 6 | |
| <i>Тема 3. Упражнения на увеличение мышечной массы.</i> | 34 | | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |
| <i>Тема 4. Коррекция отдельных групп мышц.</i> | 26 | | 2 | 4 | 10 | 6 | 4 |
| <i>Тема 5. Упражнения на тренажерах различных типов.</i> | 34 | 2 | 6 | 6 | 10 | 10 | |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 6

Аэробика

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1. Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| качеств, координационных способностей. | | | | | | | |
| <i>Тема 2.</i> Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Тема 3.</i> Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Контрольное тестирование по лыжной подготовке</i> | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3 Аэробика | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| <i>Тема 1.</i> Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики. | 6 | 6 | | | | | |
| <i>Тема 2.</i> Комплексы упражнений аэробики | 36 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| <i>Тема 3.</i> Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики. | 28 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| <i>Тема 4.</i> Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика. | 24 | | 8 | 4 | 8 | 4 | |
| <i>Тема 5.</i> Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике. | 16 | | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| <i>Тема 6.</i> Йога в аэробике. | 24 | | | 8 | 8 | 8 | |
| <i>Тема 7.</i> Восточные виды единоборств и аэробика. | 4 | | | | | | 4 |
| <i>Тема 8.</i> Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов. | 44 | | 4 | 4 | 12 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 7

Волейбол

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1 Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1.</i> Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2.</i> Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3.</i> Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <i>студентов</i> | | | | | | | |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| <i>Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Контрольное тестирование по лыжной подготовке</i> | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3 Волейбол | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| <i>Тема 1. Специальная физическая подготовка.</i> | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| <i>Тема 2. Совершенствование техники игры в волейбол. Стойки и перемещения.</i> | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| <i>Тема 3. Техника владения мячом. Поддачи.</i> | 12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| <i>Тема 4. Передачи мяча.</i> | 12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| <i>Тема 5. Нападающие удары.</i> | 12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| <i>Тема 6. Прием мяча.</i> | 12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| <i>Тема 7. Блокирование.</i> | 10 | | 2 | 2 | 4 | 2 | |
| <i>Тема 8. Тактика нападения.</i> | 42 | | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| <i>Тема 9. Тактика защиты.</i> | 40 | | 6 | 8 | 10 | 10 | 6 |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 8

Баскетбол

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1 Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| качеств, координационных способностей. | | | | | | | |
| <i>Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Контрольное тестирование по лыжной подготовке</i> | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3 Баскетбол | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| <i>Тема 1. Специальная физическая подготовка.</i> | 28 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| <i>Тема 2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника перемещений.</i> | 28 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| <i>Тема 3. Техника владения мячом.</i> | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| <i>Тема 4. Техника овладения мячом и противодействия.</i> | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| <i>Тема 5. Элементы тактики игры в нападении.</i> | 32 | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 2 |
| <i>Тема 6. Элементы тактики игры в защите</i> | 32 | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 2 |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 9

Футбол

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1 Лёгкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| <i>Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |

| | | | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| Контрольное тестирование по лыжной подготовке | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3 Футбол | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| Тема 1. Специальная физическая подготовка. | 28 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| Тема 2. Техника полевого игрока. Передвижения. | 28 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| Тема 3. Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Тема 4. Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вбрасывания мяча. Техника вратаря. | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Тема 5. Тактика нападения. | 32 | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 2 |
| Тема 6. Тактика защиты. | 32 | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 2 |
| Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 10

Шахматы

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1 Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| Контрольное тестирование по лыжной подготовке | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3 Шахматы | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| Тема 1. Основы шахматной | 28 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |

| | | | | | | | |
|--|-----------|---|---|---|----|---|---|
| комбинации. | | | | | | | |
| <i>Тема 2. Изучение и освоение открытых дебютов.</i> | 28 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |
| <i>Тема 3. Разбор партий сильнейших шахматистов мира.</i> | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| <i>Тема 4. Изучение, освоение и совершенствование полуоткрытых дебютов.</i> | 20 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| <i>Тема 5. Изучение, освоение и совершенствование закрытых дебютов</i> | 32 | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 2 |
| <i>Тема 6. Игровая практика</i> | 32 | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 2 |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 11

Каратэ-до

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1 Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| <i>Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| <i>Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.</i> | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| <i>Контрольное тестирование по лыжной подготовке</i> | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.2. Каратэ-до | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| <i>Тема 1. Специальная физическая подготовка каратиста.</i> | 32 | 6 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Изучение приемов каратэ-до.</i> | 34 | 4 | 6 | 8 | 10 | 6 | |
| <i>Тема 3. Изучение, освоение и совершенствование элементов базовой техники.</i> | 34 | | 6 | 8 | 10 | 6 | 4 |

| | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|----|----|---|
| Тема 4. Совершенствование техники со спарринг-партнером. | 26 | | 2 | 4 | 10 | 6 | 4 |
| Тема 5. Совершенствование тактики боя. | 34 | 2 | 6 | 6 | 10 | 10 | |
| Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 12

Плавание

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1. Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2. Лыжная подготовка | 48 | | 16 | 16 | | 16 | |
| Тема 1. Обучение технике попеременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 18 | | 6 | 6 | | 6 | |
| Тема 2. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| Тема 3. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие ловкости, силы, скоростно-силовых качеств. | 12 | | 4 | 4 | | 4 | |
| Контрольное тестирование по лыжной подготовке | 6 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 1.3. Плавание | 184 | 16 | 32 | 36 | 48 | 36 | 16 |
| Тема 1. Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. | 28 | 6 | 8 | 6 | 4 | 4 | |
| Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой. | 28 | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | |
| Тема 3. Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине. | 36 | | 6 | 8 | 12 | 6 | 4 |
| Тема 4. Обучение и совершенствование техники плавания брассом. | 28 | | 2 | 4 | 12 | 6 | 4 |
| Тема 5. Обучение и совершенствование техники плавания | 40 | 2 | 6 | 6 | 12 | 10 | 4 |

| | | | | | | | |
|--|-----------|---|---|---|---|---|---|
| способом баттерфляй. | | | | | | | |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 13

Лыжные гонки

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| 1.1 Легкая атлетика | 96 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| <i>Тема 1. Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Тема 2. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 3. Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| <i>Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов</i> | 16 | 4 | 4 | | 4 | | 4 |
| 1.2 Лыжные гонки | 232 | 16 | 48 | 52 | 48 | 52 | 16 |
| <i>Тема 1. Специальная физическая подготовка</i> | 36 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | |
| <i>Тема 2. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов</i> | 38 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 2 |
| <i>Тема 3. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», лесенкой, ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом».</i> | 46 | 4 | 8 | 12 | 8 | 12 | 2 |
| <i>Тема 4. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов.</i> | 88 | | 20 | 20 | 20 | 20 | 8 |
| <i>Контрольное тестирование уровня спортивно-технической подготовленности.</i> | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

5.2. Тематический план специального учебного отделения

Таблица 14

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| <i>Тема 1. Активация вестибулярной функциональной системы</i> | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| <i>Тема 2. Общеобразующие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе, ходьба, бег (сочетание ходьбы с бегом)</i> | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Тема 3. Упражнения с предметами (гантели, фитболы, скакалки, гимнастические палки, малые мячи) | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие. | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям. | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Контрольное тестирование по специализации. | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ИТОГО | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |

5.3. Тематический план отделения лечебной физической культуры

Таблица 15

| Наименование разделов и тем курса | Количество часов | | | | | | |
|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего часов | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Учебно-тренировочные занятия | 328 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |
| Тема 1. Активация вестибулярной функциональной системы | 32 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 |
| Тема 2. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Тема 3. Упражнения с предметами (фитболы, гимнастические палки, малые мячи) | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям. | 68 | 6 | 14 | 14 | 14 | 14 | 6 |
| Учебно-методические занятия | 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ИТОГО | 304 | 32 | 64 | 68 | 64 | 68 | 32 |

6. Содержание разделов базового блока дисциплины «Физическая культура»

Темы лекций для студентов 1 курса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов - 2 часа.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры –2 часа.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности

человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Педагогические основы физического воспитания - 2 часа.

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков, знаний.

Основные принципы методики обучения и воспитания (методические принципы). Основные специфические средства физического воспитания - физические упражнения, вспомогательные средства - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы. Основы обучения движениям и оптимального развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности - 2 часа.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом - 2 часа.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Темы методико-практических занятий для студентов 1 курса

Тема 6. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. - 2 часа.

Понятия "двигательный навык", "двигательное умение". Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон - физическое образование, содержанием которого является системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Этапы обучения двигательному действию. Совершенствование двигательных действий.

Тема 7. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. - 2 часа.

Определение понятий "работоспособность", "утомление", "усталость". Прямые косвенные показатели работоспособности. Субъективные и объективные признаки утомления. Методы оценки работоспособности человека с учетом его субъективного и функционального состояний, прямых и косвенных показателей работоспособности.

Рекомендации по применению средств физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.

Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития - 2 часа.

Понятия здоровья, физического развития. Антропометрические измерения: понятия, виды, показатели. Методы антропометрических стандартов. Метод индексов. Методы оценки физического развития.

Тема 9. Методы самоконтроля функционального состояния организма - 2 часа.

Общее представление о функциональном состоянии организма. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью функциональных проб. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.

Темы для самостоятельного изучения для студентов 1 курса

Тема 10. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. - 2 часа.

Понятие об осанке, виды осанок. Определение правильности осанки. Основные причины нарушения осанки. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы упражнений для исправления осанки. Методика коррекции телосложения.

Тема 11. Основы методики самомассажа - 2 часа.

Определение понятий "массаж", "самомассаж", основные приемы. Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический). Формы массажа и самомассажа: общий, и частный (местный). Методические основы самомассажа.

Тема 12. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом - 2 часа.

Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Специальные двигательные упражнения. Индивидуализированная разминка. Специальные виды массажа и самомассажа. Дыхательные упражнения. Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы. Аутогенная тренировка. Регулирующее музыкальное воздействие. Психомышечная тренировка. Рекомендации по использованию простейших методов саморегуляции.

Тема 13. Методика корригирующей гимнастики для глаз - 2 часа.

Причины возникновения миопии. Корригирующая гимнастика для глаз. Комплекс специальных упражнений для коррекции зрения. Комплекс общеразвивающих упражнений в сочетании с движением глаз. Комплекс специальных упражнений с элементами спортивных игр. Перечень упражнений, включаемых в физкультурную паузу на рабочем месте при ощущении усталости глаз, тяжести головы. Специальная гимнастика для глаз по У. Бейтсу. Пальминг.

Темы лекций для студентов 3 курса

Тема 1. Основы здорового образа жизни студентов. - 2 часа.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической

культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 2. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка. - 2 часа.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. - 2 часа.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями – 2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - 2 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего бакалавра. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Темы методико-практических занятий для студентов 3 курса

Тема 6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия - 2 часа.

Структура урочных форм занятий.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Общая и специальная разминка. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия.

План-конспект. Дневник тренировок. Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки.

Тема 7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. - 2 часа.

Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. Методика развития силы. Методика развития быстроты. Методика развития гибкости. Методика развития выносливости. Методика развития ловкости.

Тема 8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. - 2 часа.

Понятие "физическое самовоспитание". Основные этапы процесса физического самовоспитания. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Тема 9. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. - 2 часа.

Основные понятия: спортивная подготовка, общая и специальная физическая подготовка. Оценка специальной физической подготовленности. Оценка технической подготовленности. Оценка тактической подготовленности. Оценка психологического состояния. Методика самоконтроля уровня развития физических качеств.

Темы для самостоятельного изучения для студентов 3 курса

Тема 10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте - 2 часа.

Понятие "релаксация". Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплексы упражнений для расслабления мышц.

Тема 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки - 2 часа.

Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств. Способность дозировать силовые напряжения. Развитие статической выносливости и устойчивости к гиподинамии. Тренировка сенсомоторной реакции. Специальные упражнения на равновесие и улучшение функций вестибулярного анализатора. Упражнения на внимание. Развитие оперативного мышления. Тренировка эмоциональной устойчивости.

Тема 12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - 2 часа.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 13. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности - 2 часа.

Цель, направленность и формы самостоятельных занятий. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Методика проведения самостоятельных занятий тренировочной направленности. Ходьба, оздоровительный бег, занятия лыжным спортом, плавание.

7. Содержание вариативного блока (элективные курсы) дисциплины

«физическая культура»

7.1. Содержание учебно-тренировочных занятий основного учебного отделения

Студенты, зачисленные в группы спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта. В конце второго полугодия студенты выполняют пять обязательных тестов основного учебного отделения контроля общей физической подготовленности (Приложение 2).

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психических качеств. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения профессионально-прикладной направленности.

Занятия по легкой атлетике и лыжной подготовке являются обязательными для всех специализаций (видов спорта). По специализациям (видам спорта) студенты распределяются по желанию в осеннем семестре на 1 курсе после прохождения медицинского осмотра, посещения практических занятий по легкой атлетике и сдачи контрольных тестов по общей физической подготовке.

Легкая атлетика

Освоение базовой программы по легкой атлетике является обязательным для всех специализаций (видов спорта) основного учебного отделения. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе в сентябре и в мае для студентов 1, 2, 3 курсов.

Учебные занятия по легкой атлетике составляют следующие виды: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафеты, кросс, прыжки. Основная направленность занятий по легкой атлетике – развитие у студентов быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, подготовка к тестированию по физической подготовке.

Легкоатлетические упражнения многообразны по форме движения и характеру усилий и имеют прикладное значение, способствуют закаливанию и воспитанию волевых качеств, выработке профессиональных навыков, развитию умения преодолевать трудности в условиях больших физических нагрузок.

Таблица 16

| <i>Наименование раздела дисциплины</i> | <i>Содержание раздела дисциплины</i> |
|--|--|
| Специально подготовительные упражнения | 1. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени на месте и с продвижением, опорой на стенку, бег прыжковыми шагами, семенящий бег. 2. Прыжки: на одной и двух ногах, с ноги на ногу, на возвышение с места и с разбега, с доставанием в прыжке предметов. 3. Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения для укрепления голеностопного сустава на гимнастической стенке. 4. Броски и ловля набивных мячей одной и двумя руками и |

| | |
|---|--|
| | ОРУ с ними. |
| Развитие основных физических качеств | <p>Сила. Упражнения с отягощениями равными собственному весу: ходьба в приседе, многоскоки, прыжки через скамейку, скакалку, приседания на одной и двух ногах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сед углом, угол в висе или в упоре, подтягивание.</p> <p>Упражнения с внешним сопротивлением: с партнером, набивными мячами.</p> <p>Быстрота. Бег на короткие отрезки со старта из различных исходных положений, с ходу, бег по виражу. Эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Выполнение скоростно-силовых упражнений на время (например: количество приседаний за 10 сек., выпрыгивания из приседа вверх за 10 сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа за 10 сек и т.п.)</p> <p>Выносливость. Кроссовый бег на 1, 2, 3 и 5 километров. Повторное пробегание коротких отрезков (например, 6 раз по 30 метров). Интервальный бег (например, 100-200-300-400 или 400-300-200-100).</p> <p>Гибкость. Наклоны вперед, в стороны, назад с максимальной амплитудой, то же с помощью партнера. ОРУ в растягивании на гимнастической стенке, скамейке, полу. Упражнения с отягощениями выполняемые с большой амплитудой.</p> <p>Ловкость. Подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений без зрительного контроля (с закрытыми глазами), в усложненных условиях, с изменением пространственных границ. ОРУ с предметами (скакалкой, палкой, обручем). Преодоление полос препятствий.</p> |
| Бег на короткие дистанции. | <p>Бег 100 м, 200м, 400 м: изучение техники бега, пробегание коротких отрезков (30 и 60 м) с высокого, низкого стартов, с ходу, эстафетный бег.</p> <p>Челночный бег 10х10 м: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с изменением направления по команде.</p> |
| Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). | <p>Бег 2000 м: изучение техники бега, повторное пробегание отрезков 200, 400, 600, 800 м с различной интенсивностью, переменный кроссовый бег по дистанции с ускорениями на отдельных отрезках.</p> <p>Бег 3000 м: изучение техники бега, переменный кроссовый бег, повторное пробегание длинных отрезков, повторное, многократное пробегание коротких отрезков с максимальной интенсивностью.</p> |
| Прыжки и прыжковые упражнения. | <p>Прыжок в длину с разбега: изучение техники прыжка, бег на коротких отрезках с ускорениями, прыжки в длину с короткого, среднего и длинного разбегов. Прыжки в длину с места. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега.</p> |

Контрольное тестирование уровня физической подготовленности (см. Приложение 2)

Лыжная подготовка

Освоение базовой программы по лыжной подготовке является обязательным для всех специализаций (видов спорта) основного учебного отделения. Занятия по лыжной подготовке проводятся на стадионе в декабре, либо в феврале для студентов 1, 2, 3 курсов. Учебные занятия по лыжной подготовке направлены на овладение и совершенствование техники лыжных ходов, развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|--|
| Строевая подготовка. Обучение технике скользящего шага. | Строевая подготовка без лыж и на лыжах. Развитие «чувства снега» и «чувства лыж» при переступании на месте. Повороты на месте переступанием вокруг пяток, вокруг носков, махом вперед, назад, прыжком. Обучение технике переноса веса тела с одной лыжи на другую. Ступающий шаг. Изучение скользящего шага: движение без палок, освоение стойки лыжника. |
| Обучение технике попеременных лыжных ходов. | Обучение технике попеременного двухшажного хода: согласованность движений рук и ног, без палок и с палками. Специальные подводящие упражнения. |
| Обучение технике одновременных лыжных ходов. | Обучение технике бесшажного и одношажного одновременных ходов. Обучение согласованным движениям рук и ног. Тренировка на дистанции с применением изученных лыжных ходов. |
| Обучение технике спусков и подъемов. | Обучение технике спусков и подъемов: скользящим, ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «полуплугом», «плугом». |

Контрольное тестирование по технике двухшажного попеременного хода (табл.17).

Лыжная подготовка рассчитана на восемь занятий в год на 1,2,3 курсах. Прежде, чем начать лыжную подготовку необходимо дать студентам теоретические сведения об одежде, обуви для занятий, обращении с лыжным инвентарем и мазями. На восьмом занятии студенты сдают контрольное тестирование по технике попеременного двухшажного хода. Оценивается техническое выполнение попеременного двухшажного хода (посадка лыжника, согласованное движение рук и ног, скользящий шаг).

Таблица 18

Оценка техники попеременного двухшажного хода.

| Оценка | Технический прием |
|----------|---|
| 5 баллов | Правильное выполнение двухшажного попеременного хода (посадка лыжника, согласованное движение рук и ног, скользящий шаг). |
| 4 балла | Отсутствует скользящий шаг. |
| 3 балла | Отсутствует посадка лыжника. |
| 2 балла | Отсутствует согласованность движений рук и ног. |
| 1 балл | Наличие двух ошибок. |

Специализации (виды спорта) по выбору студента

Общая физическая подготовка

На специализации «Общая физическая подготовка» студенты занимаются различными видами двигательной активности. Гимнастика — наиболее доступное средство развития координации движений, ловкости, силы, смелости и решительности. Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров - атлетическая гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям базируется на общеизвестных дидактических принципах. Они взаимосвязаны и взаимозависимы. Важное место в этом процессе занимают словесные, наглядные и практические методы.

Умение плавать является жизненно важным двигательным умением. А также отличным средством закаливания организма.

Учебные занятия по спортивным и подвижным играм проводятся в целях разучивания новых или сложных упражнений, отработки игровых комбинаций и тактических систем игры. На занятиях совершенствуются приемы техники и тактики игры; вырабатываются общая выносливость, быстрота, ловкость, пространственная ориентировка, инициативность и находчивость; осуществляется ознакомление с правилами проведения соревнований.

Таблица 19

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---------------------------------|---|
| Гимнастика. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. |
| Прикладные упражнения: | Ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнения с использованием отягощений, прыжки в длину, прыжки через препятствия, челночный бег. Подвижные игры и эстафеты. |
| Плавание. | Обучение умению держаться на воде, прыжкам в воду. Обучение классическим стилям плавания. |
| Атлетическая гимнастика | Упражнения с отягощениями и на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног. |
| Волейбол. | Обучение стойкам и перемещениям; ходьба, бег, скачок, прыжок, старты, остановки, повороты. Обучение технике подачи сверху и снизу, приема мяча сверху и снизу двумя руками. Основы тактики волейбола. Розыгрыш мяча в три касания через игрока зоны 3. Игровая практика. |
| Баскетбол. | Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения обычными, приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Обучение технике владения мячом: ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом, броски мяча в корзину, штрафные броски. Игровая практика |
| Бадминтон. | Обучение игровым стойкам, при подачах, при приеме; правосторонние и левосторонние; высокие, средние и низкие. Передвижения: вперед, назад, в сторону; переменным, приставным, скрестным шагом. Остановки шагом, скачком. Обучение технике подачи и ударов. Удары: не фронтальные, фронтальные; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие. Подачи: высокие, высокие атакующие, нападающие, плоские, короткие; закрытой, открытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Учебные одиночные и парные игры. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Атлетическая гимнастика (фитнесс и бодибилдинг)

Силовая тренировка – атлетизм, бодибилдинг, фитнес – является одним из эффективных средств физического развития. Этот вид двигательной активности включает систему упражнений с отягощениями и тренажерными устройствами. Силовые упражнения обеспечивают формирование гармонично развитого и красивого тела, развитие основных

двигательно-мышечных качеств, в первую очередь силы и силовой выносливости, необходимых для успешной спортивной и трудовой деятельности.

Таблица 20

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|--|---|
| Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп. | Обучение основам техники упражнений. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, разводка гантелей в стороны лёжа, подъем штанги на бицепс стоя, жим лёжа узким хватом, французский жим стоя, жим штанги стоя с груди, приседание со штангой на плечах, станочная тяга, тяга штанги в наклоне к поясу, шраги, пресс на наклонной скамье, пресс на консольных брусьях. |
| Развитие отдельных групп мышц на тренажерах | Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, кроссоверы, отжимание на брусьях на блочном устройстве |
| Упражнения на увеличение мышечной массы. | Для мышц рук: сгибание рук со штангой с «Читингом», подтягивание обратным хватом с отягощением у пояса, жим лежа узким хватом, французский жим узким хватом лежа. Для мышц спины: сведение плеч назад-вверх со штангой в руках, тяга гантелей в наклоне попеременно, тяга спиной со штангой. Для мышц ног: приседание со штангой на плечах (грудь), станочная тяга с выпрямленными ногами. Для дельтовидных мышц: жим штанги стоя широким хватом с груди, тяга штанги к подбородку узким хватом. |
| Коррекция отдельных групп мышц. | Бицепс: сгибание рук на скамье Скотта, сгибание рук с гантелями сидя под $35 - 50^{\circ}$, сгибание рук со штангой сидя от колен. Трицепс: французский жим стоя, лежа ото лба, отведение руки с гантелью назад в наклоне. Для мышц спины: вращение плечами с гантелями в руках, тяга на блоке к животу сидя, гиперэкстензия. Квадрицепс: полуприседы со штангой, приседание со штангой в руках за спиной. Бицепс бедра: половинчатое сгибание ног на блоке. Для дельтовидных мышц: жим сидя широким хватом с груди (из-за головы), жим гантелей сидя, локти в стороны. Для мышц груди: разводка гантелей лежа, жим штанги лежа под отрицательным углом. |
| Упражнения на тренажерах различных типов. | Тяга рукоятки блока к подбородку стоя, тяга рукоятки блока за голову широким хватом сидя, тяга рукоятки блока к животу сидя, сгибание рук со штангой на скамье Скотта, сгибание рук на блочном устройстве, трицепсовый жим на блоке стоя, разгибание рук на блоке сидя, разгибание ног на тренажере сидя, сгибание ног на тренажере сидя, жим ногами на тренажере сидя, сведение рук перед грудью на тренажере сидя, голень в тренажере сидя, пресс на римском стуле, гиперэкстензия, кроссоверы, отжимание на брусьях на |

Аэробика

Аэробика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности с регулируемой нагрузкой. Характерная черта аэробики – наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Направленное воздействие аэробики заключается в поддержании здоровья, гармоническом физическом и функциональном совершенствовании. Решаются и достаточно важные задачи частного характера: увеличение степени общей двигательной активности, защита от заболеваний сердечно - сосудистой системы, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Таблица 21

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|--|
| Техника выполнения обязательных элементов (шагов) аэробики. | Использование дидактических принципов обучения: доступности, систематичности, последовательности, от простого к сложному. Расчлененный и целостный методы обучения. Обучение технике обязательных элементов в системе нон-стоп (при проведении упражнений поточным методом). Метод обучения от медленного к быстрому. Сокращение числа повторений. Обучение согласованным движениям рук и ног, исключению переразгибов в суставах (локтевых, плечевых, коленных), перекату стопы с пятки на носок. |
| Комплексы упражнений аэробики. | Этапы составления комбинаций. Выбор музыкального сопровождения. Подбор упражнений. Логичные переходы между движениями. Перемещения, смена направления. |
| Изучение и совершенствование техники упражнений аэробики. | Система нон-стоп. Метод квадрата. Пирамидальный метод. Обучение технике соединений упражнений со сменой ноги в первом упражнении, в последнем упражнении, в середине комбинации. |
| Прикладные виды аэробики. Аэробика со снарядами: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика. | <p>Краткая история предмета, содержание занятий, структура урока со снарядами.</p> <p>Степ-аэробика как вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемых на степ-платформе. Вариации силовой нагрузки с использованием степа. Вариации упражнений стретчинга с использованием степа. Практика в составлении комбинаций. Изучение отдельных шагов. Коррекция техники и положений по отношению к стэпу. Методика проведения комбинаций при смене ноги на последнем упражнении. Типичные движения руками. Сочетания движений рук и ног. Упражнения на силу в формате урока степ-аэробики. Упражнения на гибкость в формате урока степ-аэробики.</p> <p>Общая характеристика слайд – аэробики. Базовые движения: базовое скольжение, слайд- касание, подъемы колена, выпады, приседания. Музыкальное сопровождение занятий по слайд – аэробике. Классификация интенсивности базовых движений слайд – аэробики. Регулирование нагрузки. Распределение занимающихся по уровню подготовленности. Техника выполнения движений на слайд – доске.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Общая характеристика фитбол – аэробики. Основные положения у упражнения на мяче, упражнения для удержания равновесия, упражнения на развитие силы, методические рекомендации по проведению занятий фитбол – аэробикой.</p> <p>Аква- аэробика: структура занятий, содержание, методика. Специфика нагрузки в аква- аэробике. Аэробика в глубокой и неглубокой воде. Аква- аэробика низкой, средней и высокой интенсивности. Круговая тренировка в воде. Специальное оборудование для изменения интенсивности: пояса, жилеты, гантели, манжеты, планки, перчатки, ласты, весла. Техника выполнения упражнений, положение тела в воде, техника движений рук и ног. Методика обучения упражнениям и передвижениям.</p> <p>Травмобезопасность на занятиях по аэробике со снарядами.</p> |
| <p>Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика: латиноамериканские танцы, джаз-аэробика, фанк-хип-хоп, классический танец в аэробике.</p> | <p>Классификация танцевальной хореографии: классический, народно- сценический, латиноамериканские танцы, балльный, джазовый танцы, фанк хип- хоп, танцы модерн. Танцевальная терапия. Особенности системы Марты Грехм- синтезированная техника современного танца, объединившая моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Влияние системы Марты Грехм на оздоровительные формы физического воспитания.</p> <p>Основные виды латиноамериканских танцев: мамбо, самба, ча-ча-ча, меренга, босанова. Основные движения (шаги): мамбо, шоссе, чек, сальса, картаджака, вольта, бота-фога. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами латиноамериканских танцев в рамках урока аэробики.</p> <p>Характеристика основных принципов джазового танца – полицентрика и полиритмика. Классификация упражнений джазового танца. Особенности обучения. Особенности построения урока с элементами джаза в рамках урока аэробики. Основные позиции ног в джазовом танце: закрытые, свободные позиции. Первая параллельная, вторая параллельная, четвертая параллельная, первая выворотная, вторая выворотная позиции. Позиции рук. Основные положения тела. Положения на коленях. Простейшие танцевальные соединения на 32-64 счета на основе джазовых танцев.</p> <p>Музыкальный размер хип-хопа, основные движения: шаги, скачки, подскоки. Упражнения в партере: краб, дорожка с опорой на одну руку, с поочередной опорой руками, дорожка - часы, казачок, мельница, упор на руках. Особенности построения урока по аэробике с элементами хип- хопа.</p> <p>Основные элементы классического танца. Модификации основных элементов. Поточный метод проведения. Упражнения у опоры. Свободные позиции ног: I, II, III. Техника и методика обучения простейшим подготовительным элементам классического танца: деми плие, гран плие, батман тандю, батман тандю жэтэ, батман сутеню и др. Основные ошибки и методы их исправления. Партерная хореография.</p> <p>Правила безопасности на занятиях по танцевальной аэробике.</p> |
| <p>Йога в аэробике.</p> | <p>Общая характеристика и специфика. Основные понятия. Йога как система физической, умственной и духовной тренировки. Основные ступени йоги. Построение урока. Музыкальное сопровождение занятий. Освоение основных асан:</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>гора, дерево, вытянутый треугольник, воин, тадасан. Методика построения комплексов фитнес - йоги. Освоение техники релаксации и медитации. Дыхание в системе йоги.</p> |
| <p>Восточные виды единоборств и аэробика.</p> | <p>Исторические аспекты появления программ аэробики соединение с восточными видами единоборств. Основные стили: карате - аэробика, айкидо, дзю- дзюцу, винчунь, кикбоксинг, таеквондо. Физиологические и биохимические основы движений. Взаимосвязь принципов построения хореографии классической аэробики с элементами восточных видов единоборств. Особенности структуры урока. Методика составления программ. Основные положения и движения: основная стойка, нейтральная стойка, удары руками, удары ногами. Практическое выполнение различных шагов, соединений и парной тренировки. Варьирование интенсивностью и координационной сложностью движений. Музыкальное сопровождение: 140- 155 уд/мин. Подача команд. Методика составления программ по аэробике с элементами восточных видов единоборств.</p> |
| <p>Закрепление техники, совершенствования различных композиций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки студентов.</p> | <p>Особенности работы опорно-двигательного аппарата, работа мышц. Работа сенсорных систем организма. Основные закономерности управления двигательными действиями при выполнении базовых шагов, скачков, подскоков, прыжков. Особенности опоры при выполнении равновесий. Правильная осанка. Равновесие тела. Центр тяжести тела, угол устойчивости. Техника упражнений, выполняемых на месте. Техника беговых упражнений. Фазовый состав бега: фаза отталкивания ногой, фаза полета, приземление. Баланс передней и задней частей тела по отношению к позвоночнику.</p> <p>Методы воспитания основных физических качеств. Построение кардиопрограмм, направленных на развитие выносливости. Освоение методов развития гибкости: динамического метода, метода пассивных упражнений. Методы силовой тренировки: статический, динамический.</p> <p>Овладение методикой аутотренинга. Методы совершенствования коммуникационных способностей: настройка на дыхание и движения, настройка к интонации, настройка к внутренним ритмам.</p> |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Волейбол

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитания настойчивости, решительности, самоотверженности, дисциплинированности, коллективизма. Достоинства волейбола в его простоте, доступности для всех желающих, эмоциональности и зрелищности. Волейбол – один из самых демократичных видов спорта, популярность его среди студенческой молодежи делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта.

В волейболе, как ни в каком другом виде спорта достижение высоких результатов зависит от подготовленности занимающихся, поскольку для успешной игры необходимо обладать такими качествами, как выносливость, умение высоко прыгать, наносить сильные, точные удары по мячу. В связи с этим система подготовки волейболистов включает большое количество прыжковых и беговых упражнений, метаний, общеразвивающих упражнений, упражнений с отягощениями.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|--|---|
| Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития физических качеств, необходимых волейболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. |
| Совершенствование техники игры в волейбол. | Стойки и перемещения: основная стойка, перемещения – ходьба, бег, скачок, прыжок. |
| Техника владения мячом. Поддачи мяча. | Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Поддачи на точность в различные зоны площадки. |
| Техника владения мячом. Передачи мяча. | Передачи двумя руками сверху: в стойке, в движении, на месте и после перемещения, вперед, над собой, назад, длинные, средние, короткие передачи. |
| Техника владения мячом. Нападающие удары | Нападающие удары: прямой, без перевода, с переводом, с поворотом туловища, по блоку, в обход блока. |
| Техника владения мячом. Прием мяча | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной рукой. |
| Блокирование мяча | Блокирование: одиночное, групповое, неподвижное, подвижное. |
| Тактика нападения | Индивидуальные тактические действия пасующего, нападающего; групповые и командные тактические действия с пасующим в зоне 3. |
| Тактика защиты. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при системе защиты «углом вперед». Страховка нападающего. Страховка блокирующих. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Баскетбол

Современный баскетбол – это атлетическая игра, с одной стороны, предъявляющая высокие требования к развитию двигательных способностей человека и к состоянию его здоровья, с другой – способствующая развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, подвижности суставов и связок. При правильной организации учебно-тренировочного процесса этот вид спорта является одним из эффективных средств гармоничного физического развития человека.

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|--|--|
| Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития физических качеств, необходимых баскетболисту: силы, быстроты и координации движений, гибкости, общей и скоростной выносливости, прыгучести. |
| Совершенствование техники игры в баскетбол | Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, рывки. |
| Техника владения мячом | Ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. |
| Техника овладения мячом | Овладение мячом при отскоке от щита или от корзины; |

| | |
|---------------------------------------|--|
| и противодействия | вырывание и выбивание, перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. |
| Элементы тактической игры в нападении | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”. |
| Элементы тактической игры в защите | Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Футбол

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков.

Таблица 24

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|--|
| Общая и специальная физическая подготовка. | Упражнения для развития физических качеств необходимых футболисту: силы, быстроты, координации движений, гибкости, общей и специальной выносливости |
| Техника полевого игрока | Передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Техника ударов: ногой, головой. |
| Техника остановок мяча. Техника ведения мяча. Техника финтов. | Упражнения по обучению техники остановки мяча внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъема. Упражнения ударов по мячу ногой различными способами из различных положений, в движении. |
| Техника отбора мяча. Владение мячом. Техника вратаря. | Упражнения по ловле, отбиванию, переводам, броскам мяча. Упражнения по технике вбрасывания мяча. Упражнения на ловлю мяча, летящего на уровне колен, бедер, пояса, груди, катящегося по земле. |
| Тактика нападения | Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без “противника” и с “противником”. |
| Тактика защиты. | Действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Шахматы

По мнению В.А.Сухомлинского, шахматы дисциплинируют мышление, воспитывают сосредоточенность, развивают память.

В основе технологического подхода к организации лично-ориентированного физического воспитания лежат принципы гуманистической направленности; основной из них – принцип гуманизации и демократизации – предполагает безусловное уважение свободного выбора занимающимися вида физической культуры. Многолетние *социологические* исследования В.Г.Шилько (1991 – 2004 г.г.) показали, что часть студентов естественно-научных факультетов желает заниматься шахматами. Именно этот вид

способствует развитию аналитического мышления, т.е. имеет прикладное значение в профессиональной подготовке студентов данных факультетов.

Таблица 25

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|--|--|
| Основы шахматной комбинации. | Превосходство по количеству ударов. Уничтожение защиты. Освобождение поля или линии. Отвлечение. Перекрытие. Блокирование. Слабость крайних линий. Использование далеко продвинутой пешки. Комбинации на достижение ничьей. |
| Изучение и освоение открытых дебютов. | Шахматный дебют. Изучение дебютной стадии шахматной игры. Основной вариант испанской партии, размеренный вариант и открытый вариант испанской партии. |
| Разбор партий сильнейших шахматистов мира | Атака на нерокированного короля. Партия Шпильман – Чигорин, 1906. Теория Стейница: большая подвижность. Обзор эндшпилей по М.Эйве. |
| Изучение, освоение и совершенствование полуоткрытых дебютов. | Французская защита, сицилианская защита, скандинавская защита. |
| Изучение, освоение и совершенствование закрытых дебютов. | Ферзевый гамбит, дебют Сокольского. |
| Игровая практика | Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от одновременного нападения на несколько фигур. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Каратэ-до

Популярность каратэ-до в последнее время возросла во всем мире. Для того, чтобы добиться успехов в боевом искусстве недостаточно только обладать физической силой, важно уметь эффективно ее использовать. Одним из факторов, от которых зависит применение силы, является скорость. Концентрация силы значительно зависит от скорости выполнения приема. Чтобы увеличить силу и скорость, необходимо тренировать ответ на внезапную и неотренированную атаку.

Таблица 26

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Специальная физическая подготовка каратиста | Упражнения для развития физических качеств, специфичных для восточных единоборств: силы, быстроты и координации движений, гибкости. |
| Изучение приемов каратэ-до | Обучение прямым ударам ой-цуки (удар-выпад), кизами-цуки (внезапный удар), гьяку-цуки (реверсный удар рукой). |
| Изучение, освоение и совершенствование элементов базовой техники. | Стойки, удары руками, ногами, блоки, передвижение в стойках с ударами и блоками. |

| | |
|--|---|
| Совершенствование техники со спарринг-партнером. | Отработка базовой техники при работе с партнером (кихон-иппон, кихон-гохон кумитэ), свободное ведение спарринга (дзю-кумитэ). |
|--|---|

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Плавание

Плавание имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение, спортивное, воспитательное, прикладное. Плавание – это умение человека держаться на воде и передвигаться в ней с помощью определенных движений руками и ногами без искусственных приспособлений. Благодаря горизонтальному положению пловца и продвижению его вперед в водной среде опорно-двигательный аппарат получает максимум физической нагрузки при минимальной загрузке позвоночного столба. Плавание оказывает весьма широкое воздействие на организм человека и способствует достижению различных целей: закаливанию, улучшению состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышению общего жизненного тонуса, совершенствованию физических качеств: силы, выносливости гибкости и т.д.

Таблица 27

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|--|
| Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Физическая подготовка. | Упражнения для развития и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развития физических качеств: выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовой подготовки. Упражнения на координацию, подвижность суставов, имитационные, дыхательные упражнения. |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой. | Специальные и имитационные упражнения на суше, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. |
| Обучение и совершенствование техники плавания различными стилями и способами. | Упражнения для обучения технике плавания различными стилями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

Лыжные гонки

Лыжный спорт является великолепным средством закалывания и активного отдыха. В процессе передвижения на лыжах активное участие в работе принимают основные мышечные группы, улучшается работа всех физиологических систем организма, активизируется обмен веществ. Занятия лыжным спортом развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота. Умение правильно ходить на лыжах также важно, как умение плавать и бегать.

Таблица 28

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Развитие и совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Воспитание | Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно- |

| | |
|--|--|
| <p>физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты. Скоростно-силовая подготовка.</p> | <p>силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> |
| <p>Обучение и совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный, коньковый.</p> | <p>Ступающий шаг как основное подготовительное упражнение начинающего лыжника. Скользящий шаг – основа техники передвижения на лыжах. Овладение методикой начального обучения: упражнениями, заданиями, включая игровые, для освоения со снежной средой. Обучение ступающему шагу и скольжению на лыжах. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Последовательность обучения, фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременного лыжных ходов.</p> <p>Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими ходами.</p> <p>Классификация коньковых лыжных ходов. Последовательность обучения, фазовый состав и структура движений. Типичные ошибки при передвижении коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковыми ходами.</p> |
| <p>Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Торможение «плугом» и «полуплугом».</p> | <p>Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфичные двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Основные требования к выполнению подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Движения, контролируемые при обучении высокой, средней, низкой стойкам спусков. Своевременное выпрямление траектории движения при обучении технике преодоления неровностей. Последовательность обучения торможениям лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения</p> |

| | | |
|---|-------------|---|
| | | торможения палками и управляемым падением. Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте. |
| Тренировка на дистанции применением изученных лыжных ходов. | на с лыжных | Прохождение дистанции в различном темпе по равнинной или пересеченной местности. Силовая тренировка в подъем. Короткие ускорения на дистанции. Равномерная, интервальная, контрольная и круговая тренировки на лыжах. Игры и игровые упражнения на лыжах. |

Контрольное тестирование по специализации (Приложение 2).

7.2. Содержание учебно-тренировочных занятий специального учебного отделения

Учебно-тренировочные занятия в специальном учебном отделении, где занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, базируются на применении разнообразных средств физической культуры. Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физической культуры с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При ее реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» – (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» – (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с маленькими мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Таблица 29

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|--|--|
| Активация вестибулярной функциональной системы | ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. Бег вращаясь. ОРУ на узкой и ограниченной опорах. Ходьба, бег, прыжки по гимнастической скамейке, по низкому и высокому гимнастическим бревнам, ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов. |
| Общеразвивающие | Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, |

| | |
|---|---|
| упражнения без предметов. | игры на воздухе, ходьба, бег (в сочетании ходьбы с бегом), плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба, бег). Упражнения на координацию и равновесие. |
| Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнения с предметами: гантели, фитболы, скакалки, гимнастические палки, малые мячи. |
| Упражнения в партере и на тренажерах. | Упражнения сидя и лежа на коврик, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. Упражнения на тренажерах для укрепления локальных мышечных групп, развития мышечного корсета. |
| Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям. | <p><u>Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз:</u> Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Массаж и самомассаж задней и боковой поверхности шеи.</p> <p><u>Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата:</u> При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе. упражнения в равновесии. При нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, релаксирующие упражнения, подвижные игры. При плоскостопии и дефектах стопы: упражнения для укрепления мышц сохраняющих свод стопы (подошвенное сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату, прыжки на месте и в движении через скакалку. Упражнения в балансировании.</p> <p><u>ЛФК при заболевании сердечно сосудистой системы</u> ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице.</p> <p><u>ЛФК при заболеваниях дыхательной системы</u> ОРУ, способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры.</p> <p><u>ЛФК при заболеваниях внутренних органов</u> ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.</p> |
| <i>Контрольное тестирование</i> | Выполнение контрольных упражнений для специального отделения (Приложение 4). |

7.3. Содержание учебно-тренировочных занятий отделения лечебной физической культуры

Учебно-тренировочные занятия на отделении ЛФК, где занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, базируются на применении разнообразных средств физической культуры. Практический учебный материал для отделения ЛФК разработан кафедрой физической культуры ТГУ с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При ее реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

На отделение ЛФК студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям.

Таблица 30

| Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела дисциплины |
|---|---|
| Активация вестибулярной функциональной системы | ОРУ в ходьбе и на месте с поворотами и вращениями головы и туловища. ОРУ с удержанием равновесия на двух и одной ноге. Комплекс упражнений на фитболах. |
| Общеразвивающие упражнения без предметов. | Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры, ходьба, плавание. Упражнения на месте и в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. |
| Общеразвивающие упражнения с предметами. | Упражнения с предметами: фитболы, гимнастические палки, малые мячи. |
| Упражнения в партере. | Упражнения сидя и лежа на коврик, на укрепление различных мышечных групп, общеразвивающие упражнения в сочетании с дыхательными. |
| Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям. | <u>Упражнения для больных миопией и другими заболеваниями глаз:</u> Специальные упражнения для глаз. ОРУ, выполняемые в сочетании с движением глаз и поворотами головы и туловища. Дыхательные упражнения. <u>Для больных с заболеванием опорно-двигательного аппарата:</u> При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости: упражнения на растягивания мышц передней поверхности бедер, упражнения на растягивания мышц спины, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедер, специальные упражнения при кифозе и лордозе, упражнения в равновесии. При нарушении осанки во фронтальной плоскости и при сколиозах: разгрузка позвоночника, развитие мышечной выносливости, упражнения в "вытяжении", упражнения на формирование навыка правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц туловища, тазового пояса, релаксирующие упражнения, подвижные игры. Занятия в бассейне: упражнения с досточками, плавание кролем на груди, на спине, брассом. Специальный комплекс упражнений с нудлами. При плоскостопии и дефектах стопы: упражнения для укрепления мышц сохраняющих свод стопы (подошвенное |

| | |
|--|--|
| | <p>сгибание и супинирование), упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в балансировании.</p> <p><u>ЛФК при заболеваниях сердечно сосудистой системы</u></p> <p>ОРУ сидя на полу, на гимнастической скамейке. Повороты, наклоны головы и туловища. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Дозированная ходьба. Подвижные игры без соревнований. Подъем - спуск по лестнице. Занятия в бассейне.</p> <p><u>ЛФК при заболеваниях дыхательной системы</u></p> <p>ОРУ, способствующие усилению вдоха и выдоха. Вращения головой и туловищем, повороты на месте и в движении. Оздоровительная ходьба, медленный бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и межреберной мускулатуры.</p> <p><u>ЛФК при заболеваниях внутренних органов</u></p> <p>ОРУ в ходьбе, с гимнастическими палками и набивными мячами. Подвижные игры с мячами. Дыхательные упражнения. Упражнения, сидя на скамейке. Медленный бег. Дозированная ходьба.</p> |
|--|--|

7.4. Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий

Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре, в каждом семестре защищают реферат по выбранной ими теме, связанной с особенностями своего здоровья.

Примерные темы рефератов:

1. Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки:
 - миопия высокой степени,
 - миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения,
 - упражнения для предупреждения миопии; легочные заболевания;
 - заболевания сердечно-сосудистой системы;
 - заболевания опорно-двигательного аппарата и др.
2. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.
3. Семейное физическое воспитание:
 - физическая культура беременной женщины;
 - физическое воспитание детей раннего возраста;
 - физическое воспитание детей от 1 до 3 лет;
 - стадион в квартире;
 - плавать раньше, чем ходить.

Кроме того, такие обучающие могут повысить рейтинговую оценку за счет участия в соревнованиях по шахматам, участия в судействе соревнований по видам спорта.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

а) основная литература

1. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата : [для студентов вузов всех направлений и специальностей] /И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов ; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. Москва : Юрайт , 2016. 492 с.
2. Физическая культура: методики практического обучения: [учебник по дисциплине "Физическая культура"] /И. С. Барчуков. Москва: Кнорус, 2014. 297с.

3. Физическая культура: [учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования] /А. А. Бишаева. Москва : Академия , 2015. 299 с.

б) дополнительная литература

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта /М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Изд-во Гардарики , 2012. - 238 с.
2. Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) - Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова. - Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2012. - 252 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. - 444 с.
4. Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского [Электронный ресурс] / под ред.
5. Шилько В. Г., Радаева С. В., Загrevская А. И. и др. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине "Физическая культура" со студентами специальной медицинской группы вуза (для студентов первого года обучения): методическая разработка [Электронный ресурс] /В. Г. Шилько, С. В. Радаева, А. И. Загrevская и др.- Томск.: Изд-во Том. ун-та,
6. Крупицкая О. Н., Потовская Е. С., Шилько В. Г. Общая физическая подготовка: практикум: для студентов факультетов физической культуры, преподавателей высших и средних специальных учебных заведений [Электронный ресурс] /Крупицкая О. Н., Потовская Е. С., Шилько В. Г. – Томск: Изд-во Том. ун-т

в) литература для подготовки реферата

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал Санкт-Петербург: 2010. Электронный ресурс Доступ к электронной версии журнала в сети ТГУ через Электронную библиотеку eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8389>
2. Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В.; общ. ред. О. П. Панфилова Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : [учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура"] /Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова; общ. ред. О. П. Панфилова Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС , 2010, 389с.
3. Капилевич Л. В., Радаева С. В., Лим М. С. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей /Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим; Томский государственный университет. Томск: Томский государственный университет, 2011, 115 с. Электронный ресурс <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000428920>
4. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: [учебное пособие для вузов по специальностям "Физическая культура" и "Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)"] /М. Д. Рипа, И. В. Кулькова Москва: Кнорус , 2013, 370 с.
5. Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 13-14 ноября 2014 года /Нац. исслед. Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры ; редкол.: Шилько В. Г. и др.] Томск: Томский государственный университет,

6. Черданцева Р. Г. Лечебно-оздоровительная физическая культура студентов при нарушениях опорно-двигательного аппарата: методическая разработка /Р. Г. Черданцева ; Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры Томск , 2013, 47 с.
7. Шилько В. Г., Радаева С. В., Загревская А. И. [и др.] Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине "Физическая культура" со студентами специальной медицинской группы вуза (для студентов первого года обучения) : методическая разработка /В. Г. Шилько, С. В. Радаева, А. И. Загревская [и др.] ; Том. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания и спорта Томск: [ТГУ], 2010, 114 с. Электронный ресурс <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000447827>

г) Интернет-ресурсы

1. Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ [Электронный ресурс] . – Электрон. дан. – Томск, 2011- . URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index> Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – М., 2000- . – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp?>
3. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. –2010-2014- . – URL:<http://bmsi.ru/>

9. Организация аттестации обучающихся

9.1. Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

9.2. Оцениваемыми компонентами в освоении дисциплины «Физическая культура» базовой части ООП являются:

- посещение учебных занятий;
- выполнение заданий по самостоятельной работе;
- тестирование в программе Moodle.

Обучающиеся на основном и специальном отделениях проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах. Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре, проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах и в каждом семестре защищают реферат по тематике, связанной с особенностями своего здоровья.

9.3. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре вариативной части ООП являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке (Приложение 2, 3). Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля (Приложение 4). В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

9.4. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

9.5. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождения тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физического воспитания для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

9.6. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

9.7. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

10. Форма промежуточной аттестации и фонд оценочных средств

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общекультурной компетенции бакалавра (специалиста) - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых показатели оцениваются по качественным параметрам пятимерной шкалой с выделением уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого. Операциональный компонент физической культуры личности студента предполагает оценку физкультурно-спортивной грамотности, методической подготовленности, физического развития и физической подготовленности.

Диагностика физкультурно-спортивной грамотности и методической подготовленности осуществляется на основе выполнения в программе Moodle тестов-опросников и тестов-заданий по темам базовой части Блока 1. Примеры тестов-опросников и тестов-заданий для контроля за уровнем усвоения теоретического материала и методических умений приведены в Приложении 5.

Изучение физического развития осуществляется по 5-ти показателям, которые отражают резервы биоэнергопотенциала человека и рекомендованы общероссийской системой мониторинга: длина тела (см), масса тела (кг), динамометрия левой и правой кисти (кг), жизненная ёмкость легких (мл), окружность грудной клетки (см). Оценка физического развития информативна с применением системы индексов и проводится на основе шкалы модифицированной системы экспресс-оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко (Приложение 6).

Физическая подготовленность оценивается по результатам пяти контрольных упражнений: бег 100 м (быстрота), бег 1800 м (девушки) и 2600 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (гибкость), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки) и подтягивания на перекладине (юноши) (сила) (Приложение 2).

Спортивно-техническая подготовленность оценивается по результатам трех контрольных упражнений на каждой специализации (Приложение 3).

Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля (Приложение 4)

Таблица 31

Карта компетенции и критерии оценивания

| Уровень освоения | Планируемые результаты | Критерии оценивания |
|------------------|------------------------|---------------------|
|------------------|------------------------|---------------------|

| компетенци и | обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Пороговый уровень (I) | <p>Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент)</p> | <p>Отсутствие знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности и т.д.</p> | <p>Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Общие, но не структурированные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности</p> |
| | <p>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p> | <p>Отсутствие умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p> | <p>Несформированность умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Ошибается в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p> | <p>Допускает ошибки в выборе системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Допускает грубые ошибки в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p> | <p>Сформированные, но содержащие пробелы умения в применении методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности организма. Сформированные, но содержащие пробелы навыки выбора методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p> | <p>Сформированные умения и навыки выбирать и дозировать системы физических упражнений, методы их дозирования для воздействия на определенные функциональные системы организма в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p> |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| | <p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p> | Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне | Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего» | Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне | Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего» | Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне |
| | <p>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</p> | Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности, не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях | | Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя | Систематически и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя | Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность |
| <p>Нормативный уровень (II)</p> | <p>Знать: роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (когнитивный компонент)</p> | Отсутствие знаний о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее принципах, средствах и методах, способах самоконтроля физического развития, здоровья и физической подготовленности | Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений | Общие, но не структурированные знания о здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений, способах самоконтроля | Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровье, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранным видом спорта и системой физических упражнений | Сформированная система знаний здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта |
| | <p>Уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p> | Не умеет выбирать средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности | Несформированность умений в выборе и применении средств физической культуры и спорта для профилактики утомления, восстановления работоспособности в процессе подготовки к социально-профессиональной деятельности | | Допускает ошибки в выборе вида спорта или системы физических упражнений для поддержания здоровья, физического развития и подготовки к социально-профессиональной деятельности | Сформированные, но содержащие ошибки умения применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| | <p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p> | <p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p> | <p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p> | <p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p> | <p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p> | <p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p> |
| | <p>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</p> | <p>Не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях</p> | <p>Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p> | <p>Систематически и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p> | <p>Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность</p> |
| <p>Продуктивный уровень (Ш)</p> | <p>Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей (когнитивный компонент)</p> | <p>Отсутствие знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности</p> | <p>Фрагментарные знания о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С</p> | <p>Общие, но не структурированные знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С</p> | <p>Сформированные, но содержащие пробелы знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С</p> | <p>Сформированная система знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и для повышения уровня физического состояния средствами ФК и С</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| <p>Уметь: разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности (интегративно-деятельностный компонент)</p> | <p>Не умеет разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия для укрепления здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p> | <p>Несформированность умений в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и оздоровительной программы для себя с целью профилактики утомления и восстановления умственной и физической работоспособности и для развития профессионально важных психофизических качеств</p> | <p>Допускает ошибки в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и физкультурно-спортивной программы для себя с целью поддержания здоровья, развития профессионально важных психофизических качеств, навыков и способностей</p> | <p>Сформированные, но содержащие ошибки умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p> | <p>Сформированные умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности</p> |
| <p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p> | <p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p> | <p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p> | <p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p> | <p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p> | <p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p> |
| <p>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</p> | <p>Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p> | <p>Систематически и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя</p> | <p>Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность</p> | <p>Проявляет творчество в организации субъективной физкультурно-спортивной активности</p> |

11. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий основного учебного отделения

При внедрении в учебный процесс по физическому воспитанию в вузе технологий личностно-ориентированного содержания избранных видов физкультурно-спортивной деятельности необходимо учитывать следующие положения:

1. Определение целей и задач по всем направлениям двигательной активности студентов осуществляется с использованием анкетного опроса, собеседований, результатов тестирования уровня общей физической подготовленности, степени сформированности мотивационных устремлений на занятиях конкретным видом физкультурно-спортивной деятельности.

2. Постановка целей и задач и их реализация на всех физкультурных специализациях в

течение 3-летнего обязательного курса физического воспитания осуществляется в следующей последовательности:

- на 1-м курсе содержание учебного материала связано с процессом изучения основных технических элементов упражнений в избранных видах спорта либо двигательной активности;

- на 2-м и 3-м курсах учебно-тренировочный процесс направлен на углубленное изучение и совершенствование техники основных упражнений, технико-тактических командных действий (в игровых видах спорта), на участие в соревнованиях различного уровня, достижение прогнозируемых параметров в психофизическом развитии, потребностно-мотивационной сфере, а также на выполнение спортивных разрядов.

3. При выборе средств и методов реализации поставленных задач по всем направлениям двигательной деятельности студентов учитываются специфические особенности избранного вида спорта либо двигательной активности, развитость инфраструктуры физкультурно-спортивного подразделения вуза, его ресурсное обеспечение, соматотипические особенности занимающихся и т.д.

4. Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона, физкультурно-спортивными интересами занимающихся, основными положениями методологии построения и принципами реализации образовательной технологии личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов.

5. Основной формой реализации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с использованием технологий избранных видов спорта остается урок, построенный с применением правил и принципов спортивной тренировки (спортизация учебного процесса).

Основополагающий принцип построения технологий избранных видов спорта – занятие по двум планам-конспектам: обязательному, на реализацию которого отводится до 70 % времени основной части урока, и индивидуальному, который занимает до 30% времени урока. Первый план-конспект – это обязательная программа, разработанная преподавательским составом конкретной физкультурной специализации с учетом особенностей, изложенных в п.1. В конце подготовительной части урока после выполнения обязательной программы студенты 10 – 20 мин работают по второму (составленному с учетом индивидуальных особенностей) плану-конспекту: корректировка фигуры, совершенствование технических элементов упражнений, совершенствование отстающих в развитии физических качеств, тренировка локальных групп мышц и т.д.

6. Академические занятия по всем технологическим направлениям физкультурно-спортивной деятельности студентов проводятся под непосредственным руководством преподавателя (обязательная часть программы урока), а в процессе работы по индивидуальным планам-конспектам – под наблюдением преподавателя.

7. С целью корректировки программ и адаптации их к изменяющимся условиям образовательно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе ежегодно информация об уровне функционального состояния, а также общей и специальной физической подготовленности студентов должна обрабатываться методами вариационной статистики.

8. Контрольные тестирования проводятся в виде соревнований на лучший результат по каждому тесту. Студенты, показавшие лучшие результаты награждаются грамотами и медалями.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий специального учебного отделения

В специальное медицинское отделение студенты направляются после прохождения медицинского осмотра, или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Специальное медицинское отделение подразделяется по заболеваниям на следующие группы:

Группа «А» – (заболевания сердечно-сосудистой системы) – включает упражнения циклического характера (бег, ходьба в сочетании с бегом), упражнения на степ-досках, лыжные прогулки, плавание (все упражнения сочетаются с дыхательными, без задержки

дыхания, натуживания и т.п.).

Группа «В» – (заболевания внутренних органов) – включает упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Группа «С» – (заболевания опорно-двигательного аппарата) – включает упражнения на осанку, плавание (способом брасс), упражнения в воде на растяжение суставов позвоночника и упражнения на укрепление мышц спины и живота (все упражнения сочетаются с релаксирующими упражнениями, упражнениями на подвижность суставов и позвоночника).

Группа «Д» – (заболевания органов зрения) – включает упражнения с малыми мячами, теннисными мячами, упражнения для укрепления мышц глаз.

Студенты специальной медицинской группы ведут дневник самоконтроля, где отмечают самочувствие на начало и конец занятия, и оперативный контроль ЧСС в течение каждого занятия.

Методические рекомендации по написанию реферата

1. Тема реферата выбирается в соответствии с интересами студента и должна соответствовать приведенному примерному перечню. Важно, чтобы в реферате были представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры.

2. Реферат должен основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе» и др.

3. План реферата должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4. Все приводимые в реферате факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации.

5. Недопустимо просто скопировать реферат из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: «В.А. Толочек [19] утверждает, что субъект, овладевающий данной профессиональной деятельностью (иначе говоря, формирующий свой индивидуальный стиль деятельности), не может произвольно перебирать ее компоненты, а должен использовать только исходно согласованные их комбинации.». Или «Специфика концепции индивидуального стиля деятельности обоснована В.С. Мерлиным [10] и Е.А. Климовым [5] и состоит в том, что под таковым понимаются не отдельные элементы деятельности, а их определенное сочетание (система приемов и способов деятельности); стиль обусловлен психологически (психофизиологически), но он не фатально детерминирован индивидуальными особенностями субъекта, а формируется как интегральный эффект взаимодействия субъекта и объекта; стиль может изменяться при изменении условий деятельности; формирование и развитие стиля связано с формированием и развитием определенных индивидуально-психологических особенностей субъекта [19]».

Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

6. Реферат оформляется в виде текста на листах стандартного формата (А-4). Начинается с титульного листа, в котором указывается название вуза, учебной дисциплины, тема реферата, фамилия и инициалы студента, номер академической группы или название кафедры, год и географическое место местонахождения вуза. Затем следует оглавление с указанием страниц разделов. Сам текст реферата желательно подразделить на разделы: главы, подглавы и озаглавить их. Приветствуется использование в реферате количественных данных и иллюстраций (графики, таблицы, диаграммы, рисунки).

7. Завершают реферат разделы «Заключение» и «Список использованной литературы». В заключении представлены основные выводы, ясно сформулированные в тезисной форме и, обычно, пронумерованные.

8. Список литературы должен быть составлен в полном соответствии с действующим ГОС-ом (правилами), включая особую расстановку знаков препинания. В общем случае наиболее часто используемый в нашей стране порядок библиографических ссылок

следующий:

Автор И.О. Название книги. Место издания: Издательство, Год издания. Общее число страниц в книге.

Автор И.О. Название статьи // Название журнала. Год издания. Том __. № __. Страницы от __ до __.

Автор И.О. Название статьи / Название сборника. Место издания: Издательство, Год издания. Страницы от __ до __.

12. Ресурсное обеспечение дисциплины «Физическая культура»

Для проведения учебно-тренировочного процесса ТГУ располагает учебно-тренировочной базой. Многопрофильный спортивный комплекс (Дом спорта ТГУ), который включает: большой игровой зал, 4 зала шейпинга и аэробики, 2 тренажерных зала, 25-метровый плавательный бассейн на 5 дорожек. Стадион - 400-метровая беговая дорожка, яма для прыжков в длину; площадка с турниками и шведской стенкой. Большое футбольное поле с травяным покрытием и 4 запасных футбольных поля (1 искусственным покрытием). Две лыжные базы. Спортивный зал с гимнастическим и игровым оборудованием в учебном корпусе № 6. Спортивно-тренажерный комплекс «Атлет» (3 спортивных зала) оснащенный оборудованием для занятий атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой. «Тропа здоровья», расположенная в Ботаническом саду.

13. Язык преподавания

Русский, английский.

14. Преподаватели

Дисциплину «Физическая культура» преподают штатные преподаватели кафедры физического воспитания.

Программа **одобрена** на заседании учебно-методической комиссии факультета физической культуры 02 сентября 2015 года, протокол № 9.

Председатель методической комиссии ФФК

Ю.А. Карвунис

Авторы – преподавательский коллектив факультета физической культуры ТГУ:

- | | | | |
|----|----------------------------------|--------------|---|
| 1. | Головки Галина Ивановна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 2. | Загревская Александра Ивановна | к. пед. наук | Доцент кафедры физического воспитания |
| 3. | Иноземцева Елена Сейтхановна | к. биол.наук | Доцент кафедры физического воспитания |
| 4. | Крупницкая Ольга Николаевна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 5. | Попов Игорь Валентинович | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 6. | Соловьева Анастасия Леонидовна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 7. | Троицкая Лилия Петровна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |
| 8. | Шарафеева Алла Борисовна | | Ст. преподаватель кафедры гимнастики и спортивных игр |
| 9. | Дробышева Светлана Александровна | | Ст. преподаватель кафедры физического воспитания |

| | | |
|----------------------------------|--------------------------------|---|
| 10. Шилько Татьяна Александровна | Доктор мед.наук | Профессор кафедры физического воспитания |
| Рецензент: | | |
| 1. Шилько Виктор Генрихович | Доктор пед. наук, профессор | Заведующий кафедрой физического воспитания |

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФП 28 мая 2020 года,
протокол № 7.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Балльно-рейтинговая система оценки по дисциплине «Физическая культура»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

| Базовый блок | | | | | | | | | | |
|---|---|--|------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------|-----------|------------------|--------|
| Разделы дисциплины | Теоретический раздел | | | Методико-практический раздел | Самостоятельная работа студента | Итого за семестр (min) | | | | |
| Виды контроля | Тестирование в системе Moodle (min – max) | | | Диагностика физического развития (min) | Выполнение задания по теме (min – max) | | 1 семестр | | 6 семестр | |
| Оценка | 3 – 5 б | | | 5 б | 1 – 4 б | | 10 б | | 10 б | |
| Вариативный блок Элективный курс | | | | | | | | | | |
| Разделы дисциплины | Учебно-тренировочные занятия | Участие в спортивных соревнованиях ТГУ | | | Контрольный раздел | | Итого за семестр (min) | | | |
| | | В качестве участника (min – max) | В качестве судьи (min – max) | Организатор фан-клуба (min – max) | Тестирование уровня СТП (min – max) | Тестирование уровня ФП (min – max) | | | | |
| Семестры | В каждом семестре | | | | | Весенний семестр | Осенний семестр | | Весенний семестр | |
| | | | | | | | 1 курс | 2, 3 курс | 1, 2 курс | 3 курс |
| Группа здоровья | Основное отделение | | | | | | | | | |
| Основная группа | 1 занятие = 1 балл | 1 – 15 б | 1 – 15 б | 2 – 10 б | 9 – 15 б | 15 – 25 б | 25 б | 40 б | 55 б | 35 б |
| Подготовительная группа | | 1 – 15 б Разрешение врача | 1 – 15 б | 2 – 10 б | 9 – 15 б | 10 – 25 б | 25 б | 40 б | 50 б | 30 б |
| Специальное отделение | | | | | | | | | | |
| Специальная медицинская группа | 1 занятие = 1,5 балла | 1 – 15 б Разрешение врача | 1 – 15 б | 2 – 10 б | | Тесты для СМГ 1 б | 25 б | 45 б | 45 б | 25 б |
| Группа ЛФК | | 1 – 15 б Шахматы | 1 – 15 б | 2 – 10 б | | Тесты для ЛФК 1 б | 25 б | 45 б | 45 б | 25 б |
| Освобожденные от практических занятий по ФК | Реферат 50 баллов | 1 -15 б Шахматы | 1 – 15 б | 2 – 10 б | | | 50 б | 50 б | 50 б | 50 б |

СТП - спортивно-техническая подготовленность, ФП - физическая подготовленность.

*Разделы, выделенные **цветом** являются обязательными для выполнения.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

| Виды контроля | Базовый блок | Вариативный блок Элективные курсы |
|--|---|---|
| | Оценка | Оценка |
| 1. Теоретический раздел Тестирование в системе Moodle | 60% -правильных ответов – 3 б 60 – 85 % правильных ответов - 4 б 85 – 100% правильных ответов - 5 б | |
| 2. Методико-практический раздел Диагностика физического развития | 5 тестов – 5 б (каждый тест – 1 б) | |
| 3. Самостоятельная работа студента Практические задания | 1 задание – 1 б | |
| Практический раздел | | |
| 4. Посещение учебно-тренировочных занятий | | 1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение |
| 5. Судейство соревнований | | Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б |
| 6. Участие в соревнованиях | | 1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б |
| 7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др. | | 1 мероприятие – 2 б |
| 8. Организация фан-клуба | | 1 вид спорта – 2 б |
| 9. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности | | Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б |
| 10. Тестирование уровня физической подготовленности | | 1.Бег 100 м от 1 до 5 б 2.Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б |

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 19,5 | 19,2 | 18,0 | 15,5 | 14,5 |
| | II курс | 19,2 | 18,0 | 17,8 | 15,3 | 14,3 |
| | III курс | 18,0 | 17,8 | 17,5 | 15,1 | 14,1 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20,0 | 19,7 | 19,5 | 18,0 | 17,0 |
| | II курс | 19,5 | 19,2 | 19,0 | 17,5 | 16,8 |
| | III курс | 19,0 | 18,7 | 18,5 | 17,3 | 16,5 |

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | II курс | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| | III курс | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| | II курс | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | III курс | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |

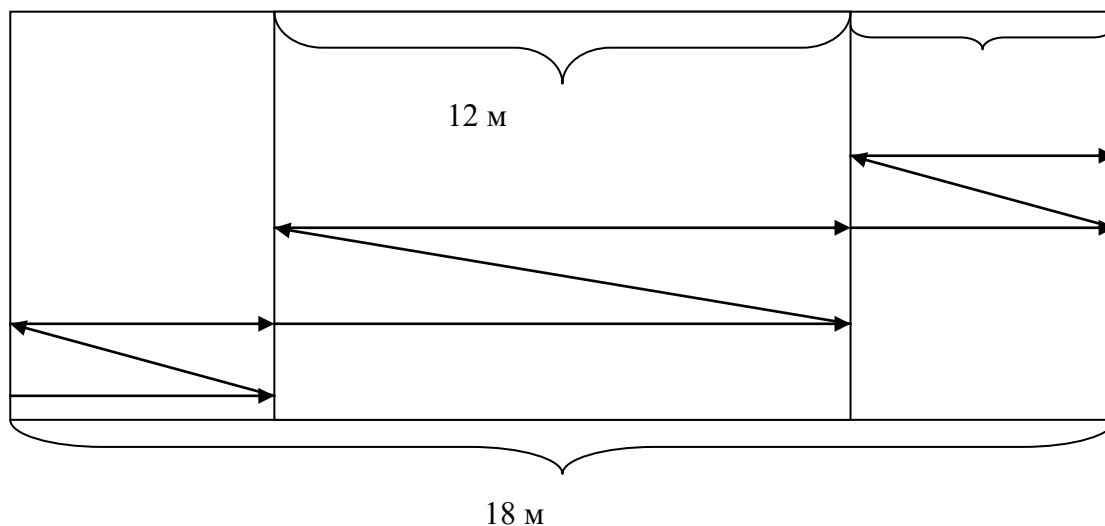
3. Угол 45°, сек.

| | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ДЕВУШКИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 35 | 38 | 40 | 50 | 60 |
| | II курс | 40 | 43 | 45 | 55 | 70 |
| | III курс | 45 | 47 | 50 | 60 | 80 |

4. Отжимания, количество раз.

| | | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ЮНОШИ | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | I курс | 10 | 13 | 15 | 20 | 30 |
| | II курс | 15 | 18 | 20 | 25 | 40 |
| | III курс | 20 | 23 | 25 | 30 | 45 |

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45°.

**Контрольные нормативы для юношей специализации
«БОДИБИЛДИНГ»**

Результат определяется по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга)

| Весовая категория | оценка | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| до 52 кг | 5 | 195 кг | 210 кг | 240 кг |
| | 4 | 185 кг | 200 кг | 225 кг |
| | 3 | 175 кг | 190 кг | 210 кг |
| | 2 | 165 кг | 180 кг | 195 кг |
| | 1 | 155 кг | 170 кг | 180 кг |
| до 56 кг | 5 | 210 кг | 225 кг | 250 кг |
| | 4 | 200 кг | 215 кг | 235 кг |
| | 3 | 190 кг | 205 кг | 220 кг |
| | 2 | 180 кг | 195 кг | 205 кг |
| | 1 | 170 кг | 185 кг | 195 кг |
| до 60 кг | 5 | 230 кг | 250 кг | 280 кг |
| | 4 | 220 кг | 240 кг | 265 кг |
| | 3 | 210 кг | 230 кг | 255 кг |
| | 2 | 200 кг | 220 кг | 245 кг |
| | 1 | 190 кг | 210 кг | 235 кг |
| до 67,5 кг | 5 | 250 кг | 270 кг | 305 кг |
| | 4 | 240 кг | 260 кг | 290 кг |
| | 3 | 230 кг | 250 кг | 280 кг |
| | 2 | 220 кг | 240 кг | 270 кг |
| | 1 | 210 кг | 230 кг | 260 кг |
| до 75 кг | 5 | 270 кг | 290 кг | 330 кг |
| | 4 | 260 кг | 280 кг | 310 кг |
| | 3 | 250 кг | 270 кг | 300 кг |
| | 2 | 240 кг | 260 кг | 290 кг |
| | 1 | 230 кг | 250 кг | 280 кг |
| до 82,5 кг | 5 | 290 кг | 305 кг | 350 кг |
| | 4 | 280 кг | 295 кг | 335 кг |
| | 3 | 270 кг | 285 кг | 320 кг |
| | 2 | 260 кг | 275 кг | 305 кг |
| | 1 | 250 кг | 265 кг | 285 кг |
| до 90 кг | 5 | 305 кг | 330 кг | 375 кг |
| | 4 | 295 кг | 320 кг | 355 кг |
| | 3 | 285 кг | 310 кг | 345 кг |
| | 2 | 275 кг | 300 кг | 330 кг |
| | 1 | 265 кг | 290 кг | 320 кг |
| до 100 кг | 5 | 330 кг | 345 кг | 390 кг |
| | 4 | 320 кг | 335 кг | 370 кг |
| | 3 | 310 кг | 325 кг | 350 кг |
| | 2 | 300 кг | 315 кг | 340 кг |
| | 1 | 290 кг | 305 кг | 330 кг |
| свыше 100 кг | 5 | 345 кг | 360 кг | 410 кг |
| | 4 | 335 кг | 350 кг | 390 кг |
| | 3 | 325 кг | 340 кг | 370 кг |
| | 2 | 315 кг | 330 кг | 360 кг |
| | 1 | 305 кг | 310 кг | 350 кг |

Контрольные нормативы для девушек специализации «ФИТНЕСС»

| | Жим лежа, кг | Приседание, кг | Пресс, количество раз | Оценка |
|------------------|--------------|----------------|--------------------------|--------|
| Осенний семестр | | | | |
| I курс | 12,5 | 20 | 10 | 1 |
| | 15 | 22,5 | 15 | 2 |
| | 17,5 | 25 | 18 | 3 |
| | 20 | 27,5 | 20 | 4 |
| | 22,5 | 30 | 25 | 5 |
| II курс | 15 | 22,5 | 15 | 1 |
| | 17,5 | 25 | 18 | 2 |
| | 20 | 27,5 | 20 | 3 |
| | 22,5 | 30 | 25 | 4 |
| | 25 | 32,5 | 30 | 5 |
| III курс | 17,5 | 25 | 18 | 1 |
| | 20 | 27,5 | 20 | 2 |
| | 22,5 | 30 | 25 | 3 |
| | 25 | 32,5 | 30 | 4 |
| | 27,5 | 35 | 35 | 5 |
| Весенний семестр | | | | |
| | Жим лежа, кг | Приседание, кг | Пресс, количество раз | Оценка |
| I курс | 15 | 25 | 15 | 1 |
| | 17,5 | 27,5 | 18 | 2 |
| | 20 | 30 | 20 | 3 |
| | 22,5 | 32,5 | 25 | 4 |
| | 25 | 35 | 30 | 5 |
| II курс | 17,5 | 27,5 | 18 | 1 |
| | 20 | 30 | 20 | 2 |
| | 22,5 | 32,5 | 25 | 3 |
| | 25 | 35 | 30 | 4 |
| | 27,5 | 37,5 | 35 | 5 |
| III курс | 20 | 30 | 20 | 1 |
| | 22,5 | 32,5 | 25 | 2 |
| | 25 | 35 | 30 | 3 |
| | 27,5 | 37,5 | 35 | 4 |
| | 30 | 40 | 40 | 5 |

Контрольные нормативы специализации «АЭРОБИКА»

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

| | УГОЛ 45 ⁰ , сек. | НАКЛОН, см. | КООРДИНАЦИЯ раз | ОЦЕНКА |
|----------|-----------------------------|-------------|--------------------|--------|
| I курс | 15 | 10 | 1 | 1 |
| | 30 | 20 | 2 | 2 |
| | 60 | 30 | 4 | 3 |
| | 80 | 40 | 5 | 4 |
| | 120 | 50 | 6 | 5 |
| II курс | 20 | 15 | 2 | 1 |
| | 40 | 25 | 3 | 2 |
| | 60 | 35 | 5 | 3 |
| | 100 | 45 | 6 | 4 |
| | 150 | 55 | 7 | 5 |
| III курс | 30 | 20 | 3 | 1 |
| | 60 | 30 | 4 | 2 |
| | 80 | 40 | 6 | 3 |
| | 120 | 50 | 7 | 4 |
| | 180 | 60 | 8 | 5 |

Контрольные нормативы специализации «ВОЛЕЙБОЛ»

Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук).

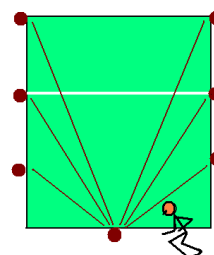
Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз

к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с

дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального

мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер

выключается.



| Упражнения | Год обучен ия | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|----------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест «Ёлочка» (сек.) | 1 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| | 2 | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 29,5 | 26,5 | 28,5 | 30,5 | 32,5 | 34,5 |
| | 3 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 |

«Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

| Упражнения | Результаты и оценки. | | | | |
|---|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| | Мужчины Женщины | | | | |
| Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Без ошибок | 1 ошибка | 2 ошибки | 3 ошибки | 4 ошибки |

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита).

Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|---|--------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| Передача мяча сверху двумя руками. (кол-во попаданий) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 | 1 | 7 | 5 | 4 | 2 | 1 |

Контрольные нормативы специализации «БАСКЕТБОЛ»

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов.

Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|---|--------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 | 10,6 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 14,0 | 11,6 | 12,0 | 13,0 | 14,5 | 15,5 |
| | 2 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 12,5 | 13,5 | 11,3 | 11,8 | 12,5 | 14,0 | 15,0 |
| | 3 | 10,1 | 10,6 | 11,0 | 12,0 | 13,0 | 11,2 | 11,6 | 12,2 | 13,8 | 14,8 |

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой.

Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| Броски со средней дистанции (кол-во попаданий) | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| | 2 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения.

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания.

Оценка выставляется по количеству попаданий.

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки. | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
| | | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафные броски (кол-во попаданий) | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Контрольные нормативы специализации «ФУТБОЛ»

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

| Оценка | Год обучения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------|--------------|------|------|------|------|------|
| Результат (с) | 1 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 2 | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| | 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м.

Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

| Оценка | Год обучения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
| Результат (кол-во попаданий из 10) | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

| Оценка | Год обучения | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------------------------|--------------|----|----|----|----|----|
| Результат (кол-во раз) | 1 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

| | | | | | | |
|--|----------|----|----|----|----|----|
| | 2 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | 3 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Контрольные нормативы специализации «ШАХМАТЫ»

| КУРС | РЕГЛАМЕНТ ВРЕМЕНИ | ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ | КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ | ОЦЕНКА | | | | |
|------|----------------------|------------------------|---------------------|--------|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | 10 минут | Мат в 1 ход | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 2 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 3 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| II | 8 минут | Мат в 1 ход | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 2 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 3 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| III | 5 минут | Мат в 1 ход | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 2 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | Мат в 3 хода | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Контрольные нормативы специализации «КАРАТЭ-ДО»

Девушки

| | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
|--|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отжимание на кулаках, раз | 5 | 10 | 13 | 15 | 18 | 6 | 12 | 14 | 16 | 19 | 7 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Пресс, раз | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 22 | 27 | 33 | 38 | 42 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Челночный бег (10м x 10раз), сек. | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 |
| Аттестационная программа | б | ж | к | з | сс | ж | к | з | сс | тс | к | з | сс | тс | ск |

Юноши

| | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
|--|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Отжимание на кулаках, раз | 12 | 19 | 21 | 23 | 25 | 17 | 24 | 26 | 28 | 30 | 22 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| Пресс, раз | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 22 | 27 | 33 | 38 | 42 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Челночный бег (10м x 10раз), сек. | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| Аттестационная программа | б | ж | к | з | сс | ж | к | з | сс | тс | к | з | сс | тс | ск |

Примечание: знание (умение выполнить) программы или сдача аттестационной комиссии

б – белый пояс (9 кю)

ж – желтый пояс (8 кю)

к – красный пояс (7 кю)

з – зеленый пояс (6 кю)

сс – светло-синий пояс (5 кю)

тс – темно-синий пояс (4 кю)

ск – светло-коричневый пояс (3 кю)

Контрольные нормативы специализации «ПЛАВАНИЕ»

1 курс

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| кроль на груди, 50 м, сек. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | мужчины | 40 | 44 | 48 | 54 | 58 |
| | женщины | 45 | 48 | 51 | 56 | 61 |

| | | | | | | |
|--|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| техника выполнения старта кролем на груди, оценка | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | мужчины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | женщины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| техника выполнения поворота кролем на груди, оценка | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | мужчины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | женщины | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2 курс

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| кроль на груди, 50 м, сек. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 38 | 42 | 46 | 49 | 51 |
| | девушки | 43 | 47 | 50 | 55 | 59 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| основной стиль 50 м, сек. | оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | басс | юноши | 55 | 60 | 66 | 70 | 75 |
| | | девушки | 62 | 65 | 69 | 71 | 75 |
| | спина | юноши | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| | | девушки | 57 | 59 | 64 | 68 | 70 |
| | дельфин | юноши | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| девушки | | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 200 м вольным стилем, мин. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 4.00 | 4.10 | 4.32 | 4.42 | 4.55 |
| | девушки | 4.30 | 4.45 | 5.05 | 5.15 | 5.25 |

3 курс

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| кроль на груди, 50 м, сек. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 36 | 40 | 44 | 48 | 50 |
| | девушки | 42 | 46 | 49 | 54 | 58 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| основной стиль 50 м, сек. | оценка | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | басс | юноши | 52 | 57 | 62 | 67 | 70 |
| | | девушки | 60 | 63 | 66 | 69 | 72 |
| | спина | юноши | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| | | девушки | 55 | 57 | 61 | 65 | 68 |
| | дельфин | юноши | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 |
| девушки | | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 200 м вольным стилем, мин. | оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | юноши | 3.50 | 4.00 | 4.20 | 4.40 | 4.50 |
| | девушки | 4.15 | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.15 |

Контрольные нормативы по специализации «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Техника лыжных ходов.

Тест предназначен для определения технических навыков в передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами.

Методика выполнения попеременного двухшажного хода:

Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и сопровождающих их отталкиваний разноименными палками на каждый шаг.

Методика выполнения одновременного одношажного хода:

Цикл движений состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на двух лыжах.

Методика выполнения конькового хода:

Цикл движений состоит из 2 фаз:

1) делается скользящий шаг правой ноги вперед-вправо с одновременным навалом на палки и толчком левой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-влево с последующим скольжением на правой лыже.

2) делается скользящий шаг левой ноги вперед-влево (вес тела переносится на левую ногу) с одновременным отталкиванием палок и толчком правой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-вправо с последующим скольжением на левой лыже.

| Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----------|-------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------------------|
| Результат | Безошибочное выполнение | Малые недочеты или 1 ошибка | 2-3 ошибки | Грубые ошибки (4 и более) | Очень грубые ошибки |

Прохождение дистанции на время классическим ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах классическим ходом.

| | Девушки 3км | | | | |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 14.45 | 15.45 | 17.15 | 18.45 | 20.45 |
| 2 КУРС | 14.30 | 15.30 | 17.00 | 18.30 | 20.30 |
| 3 КУРС | 14.15 | 15.15 | 16.45 | 18.15 | 20.15 |
| | Юноши 5км | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 21.00 | 22.20 | 24.40 | 26.20 | 28.50 |
| 2 КУРС | 20.40 | 22.00 | 24.20 | 26.00 | 28.30 |
| 3 КУРС | 20.20 | 21.40 | 24.00 | 25.40 | 28.10 |

Прохождение дистанции на время коньковым ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах коньковым ходом.

| | Девушки 3км | | | | |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 КУРС | 14.15 | 15.15 | 16.35 | 18.15 | 20.15 |
| 2 КУРС | 14.00 | 15.00 | 16.20 | 18.00 | 20.00 |
| 3 КУРС | 13.45 | 14.45 | 16.05 | 17.45 | 19.45 |
| | Юноши 5км | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 KYPC | 20.00 | 21.20 | 23.50 | 25.20 | 27.50 |
| 2 KYPC | 19.40 | 21.00 | 23.30 | 25.00 | 27.30 |
| 3 KYPC | 19.20 | 20.40 | 23.10 | 24.40 | 27.10 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для
студентов основного и спортивного отделений

| ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | ТЕСТ | ДЕВУШКИ | | | | | ЮНОШИ | | | | |
|----------------------------|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| БЫСТРОТА | Бег 100 м, с. | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| ВЫНОСЛИВОСТЬ | Бег 2000 м, мин. | 11.00 | 11.30 | 12.00 | 12.30 | 13.00 | - | - | - | - | - |
| | Бег 3000 м, мин. | - | - | - | - | - | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Прыжок в длину с места, см | 185 | 175 | 165 | 155 | 140 | 245 | 235 | 225 | 215 | 200 |
| ГИБКОСТЬ | Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры, см. | 20 | 15 | 10 | 5 | 0 | 16 | 12 | 8 | 4 | 0 |
| СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА | Подтягивание на перекладине, раз | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 8 | 5 | 3 |
| | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 15 | 10 | 5 | 2 | - | - | - | - | - |

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

**Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности
для студентов СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

| Упражнения для девушек | ОЦЕНКА | | | | |
|---|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см. | -5 | 0 | 5 | 10 | 15 |

| Упражнения для юношей | ОЦЕНКА | | | | |
|---|--------|---|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| 2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 8 | 10 | 15 |
| 3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см. | -5 | 0 | 3 | 5 | 8 |

| Упражнения для подгрупп с заболеваниями «А» «В» «С» «Д» | ОЦЕНКА | | | | |
|--|--------|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Д – Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см. | 10 | 20 | 25 | 35 | 45 |
| С – Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| А – Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд. | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 |
| В – Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45°, сек. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

Примеры тестов-опросников и тестов-заданий для контроля за уровнем усвоения теоретического материала и методических умений

Тест-задание по теоретическим основам физической культуры для студентов 1 курса

Под физической культурой обычно понимают:

- а) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями;
- б) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием;
- в) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения;
- г) все ответы верны.

Физическое развитие - это

- а) процесс воспитания физических качеств человека;
- б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
- в) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни;
- г) нет верных ответов.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) показатели морфо-функциональных свойств организма.

Физическая подготовленность - это

- а) уровень развития физических качеств;
- б) то же самое, что физические кондиции;
- в) состояние двигательной сферы человека;
- г) все ответы верны.

К средствам физической культуры относят

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;
- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Здоровье можно определить как...

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) все ответы верны.

Здоровье в большей степени зависит от...

- а) экологических факторов;
- б) образа жизни человека;
- в) состояния системы здравоохранения;
- г) наследственности.

Образ жизни определяется

- а) уровнем, качеством и стилем жизни
- б) конституцией человека;

- в) привычными формами поведения;
- г) нет верных ответов.

Здоровый образ жизни предполагает

- а) активно развитую рефлексия;
- б) отказ от вредных привычек, культуру общения и сексуального поведения;
- в) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- г) все ответы верны.

Под рациональным питанием принято понимать:

- а) энергетический баланс между основными пищевыми веществами;
- б) сбалансированность по набору продуктов и калорийности;
- в) физиологический полноценный прием пищи с учетом пола, возраста и характера труда;
- г) все ответы верны.

Оптимальный двигательный режим студента

- а) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма;
- б) должен предупреждать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности;
- в) 6-8 часов в неделю для мужчин и 5-7 часов для женщин;
- г) все ответы верны

Приступая к закаливанию, необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- а) постепенности, систематичности, разнообразия средств;
- б) постепенного и максимального увеличения нагрузок, разнообразия используемых средств;
- в) учета индивидуальных особенностей, постепенности, систематичности;
- г) все ответы верны.

В каком режиме ходьба дает тренирующий эффект?

- а) 70 и более шагов в мин.;
- б) 100 - 110 шагов в мин.;
- в) 80-90 шагов в мин.;
- г) нет верных ответов.

Физкультурная пауза в большей мере способствует

- а) поддержанию работоспособности;
- б) ускоренной вработываемости организма;
- в) эмоциональной и волевой устойчивости;
- г) нет верных ответов.

Наилучшим показателем оптимальной нагрузки при выполнении утренней гигиенической гимнастики является

- а) пульс не более 150 ударов в мин.;
- б) самочувствие человека;
- в) количество упражнений;
- г) все ответы верны.

Укажите вид спорта наиболее целесообразный для совершенствования кардиореспираторной системы

- а) водный слалом;
- б) гимнастика;
- в) лыжный спорт;
- г) футбол

При каких видах физических упражнений расход энергии самый высокий?

- а) комплексных занятиях по физической культуре;
- б) беге;
- в) плавании;
- г) спортивных играх.

Резко выраженный изгиб позвоночника назад называется

- а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) сколиоз;
- г) искривление

Показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания

- з) ЧСС;
- б) АД;
- в) ЖЕЛ;
- г) ОГК.

Форма ног по системе диагностики В. Л. Карпмана бывает

- а) прямая, изогнутая;
- б) нормальная, округлая, х-образная;
- в) нормальная, о-образная, х-образная;
- г) нет верных ответов.

Под работоспособностью обычно понимают

- г) способность выполнять работу с заданной скоростью;
- б) функции организма, позволяющие выполнять работу продолжительное время;
- в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- г) способность человека выполнять движения с максимальными отягощениями.

Сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, объединены термином ***.

***- одно из важнейших средств физической культуры.

Состояние организма. характеризующееся временным снижением работоспособности, называется * **

Работающий мозг употребляет *** кислорода, чем другие ткани тела.

Оценку физического развития человека производят путем сравнения антропометрических и соматоскопических показателей обследуемого с ****.

При антропометрии обычно исследуются такие показатели: ***, ***, ***, ***, ***.

Фенотипическая конституция человека - это традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его *** ***.

Проба Руффье позволяет охарактеризовать *** *** человека.

Способность сопротивляться утомлению называется ***.

ЖЕЛ характеризует функциональные возможности *** системы человека.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей: ***, ***, ***.

Минимальной границей ЧСС, обеспечивающей тренирующий эффект при работе на выносливость, является пульс равный *** ударов в минуту.

Нагрузка средней интенсивности определяется ЧСС равной *** ударов в мин.

Тренировка в режиме *** ударов в мин. допускается у хорошо подготовленных спортсменов.

Объективным показателем самоконтроля является анализ ***.

Основным средством тренировки для начинающих физкультурников является равномерная работа в режиме пульса *** ударов в мин.

Совокупность биологических и психических свойств человека, выражающих его готовность осуществлять активную двигательную деятельность называют ***.

Под *** понимается снижение общей психической активности на фоне уменьшения мышечного тонуса.

Тест-задание по теоретическим основам физической культуры для студентов 3 курса

Под физической культурой обычно понимают

- а) часть общечеловеческой культуры, которая представляет собой вид социальной деятельности, направленная на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) ограниченная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область;
- в) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека;
- г) все ответы верны.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- б) уровень физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется;

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Ценности физической культуры связаны

- а) с физическим самовоспитанием и саморазвитием;
- б) с потребностями и интересами в сфере физической культуры;
- в) с познавательными, эмоциональными и волевыми сторонами личности;
- г) со знаниями и умениями в сфере физической культуры.

К средствам физической культуры относят:

- а) физические упражнения;
- б) режим труда, сна, питания;

- в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;
- г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Через какое время наступает снижение работоспособности при работе в зоне максимальной мощности?

- а) 10-15 сек.;
- б) 20-30 сек.
- в) 3-5 мин.;
- г) 30-50 мин.

ЧСС в покое у не тренированного человека составляет

- а) 65-80 ударов в мин.;
- б) 50-60 ударов в мин.;
- в) 100 -110 ударов в мин.;
- г) нет верных ответов.

Утомление при физической нагрузке обычно связано:

- а) с переутомлением;
- б) с ощущением усталости, возможным истощением организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения;
- в) с повышением уровня работоспособности;
- г) с неправильным построением учебного процесса.

Под здоровьем обычно понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) идет быстрое восстановление после физических и психических нагрузок;
- в) человек бодр и жизнерадостен;
- г) все ответы верны.

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

Оптимальный двигательный режим студента:

- а) характеризует тот уровень движений, который необходим для нормального функционального состояния организма;
- б) должен предупреждать от чрезмерно высоких нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренированности, снижению работоспособности;
- в) 6-8 ч в неделю для мужчин и 5-7 ч для женщин;
- г) все ответы верны.

Под рациональным питанием принято понимать:

- а) энергетический баланс между основными пищевыми веществами;
- б) сбалансированность по набору продуктов и калорийности;
- в) физиологический полноценный прием пищи с учетом пола, возраста и характера труда;
- г) все ответы верны.

Приступая к закаливанию, необходимо придерживаться следующих основных принципов:

- а) постепенности, систематичности, разнообразия средств;
- б) постепенности и максимального увеличения нагрузок, разнообразия используемых средств;
- в) учета индивидуальных особенностей, постепенности, систематичности;

г) все ответы верны.

Правильное закаливание – это

- а) купание в холодной воде и ходьба босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

Под физическим самовоспитанием принято понимать:

- а) процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности;
- б) процесс укрепления здоровья и закаливание организма;
- в) самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- г) процесс, направленный на формирование физической культуры студентов.

Влияние каких факторов определяет работоспособность человека?

- а) внешних и внутренних;
- б) физиологических, психических и физических;
- в) скрытых, открытых;
- г) педагогических.

Под работоспособностью обычно понимают:

- а) способность выполнять работу с заданной скоростью;
- б) функцию организма позволяющую выполнять работу продолжительное время;
- в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- г) способность человека выполнять движения с максимальными отягощениями.

Физическую работоспособность принято оценивать по

- а) физической форме;
- б) величине максимального потребления кислорода;
- в) величине выполняемой нагрузки;
- г) результатам контрольных тестов.

Физическую работоспособность человека можно определить при помощи:

- а) индекса Кетле;
- б) пробы Руффье;
- в) ортостатической пробы;
- г) пробы Генчи.

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называются:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

Основными формами самостоятельных занятий являются:

- а) гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельная тренировка;
- б) гигиеническая гимнастика, физкультминутка, самостоятельная тренировка;
- в) физкультпауза, упражнения в течение дня, самостоятельная тренировка;
- г) гигиеническая гимнастика, физкультминутка, упражнения в течение дня.

К какой зоне интенсивности относят тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131-150 ударов в мин.?

- а) компенсаторной;
- б) смешанной;
- в) аэробной;
- г) анаэробной.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

| Показатель | | Уровни (оценка в баллах) | | | | |
|--|--------|--------------------------|---------------|-----------|---------------|---------|
| | | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |
| Индекс Кетле Масса тела, (кг)/ Рост ² , (м) | М | < 18,9 | 19,0-20,0 | 20,1-25,0 | 25,1-28,0 | > 28,1 |
| | Ж | < 16,9 | 17,0-18,6 | 18,7-23,8 | 23,9-26,0 | > 26,1 |
| | оценка | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл)/ Масса тела, (кг) | М | < 50 | 51-55 | 56-60 | 61-65 | > 65 |
| | Ж | < 40 | 41-45 | 46-50 | 51-56 | > 56 |
| | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Силовой индекс Динамометрия кисти, (кг) x 100% / Масса тела, (кг) | М | < 60 | 61-65 | 66-70 | 71-80 | > 61 |
| | Ж | < 40 | 41-50 | 51-55 | 56-60 | |
| | оценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая оценка физического развития | Баллы | 2-3 | 4-5 | 6-8 | 9-10 | 11-12 |