

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе

_____ **А.М. Дигурова**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН

**«Физическая культура и спорт»
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-4 БЫХ КУРСОВ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Форма обучения — очная

Владикавказ 2019

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом всем направлениям подготовки, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от _____ г., № _____, учебным планом подготовки бакалавров и специалистов по всем направлениям подготовки, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от _____ г., протокол № ____.

Составители: Карасев Д.Ю.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № ____ от «____» _____ 2019 г.)

Заведующий кафедрой _____ Д.Ю.Карасев

Одобрена советом *факультета физической культуры и спорта*

(протокол № ____ от «____» _____ 2019 г.)

Председатель _____ Ф.Г. Хамикоев

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: Базовая часть - 72 часа(2 зачётные единицы), дисциплины по выбору – 328 часов

| Вид учебной работы | Всего часов/ЗЕ | Семестры | | | | | | |
|------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | I. | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. |
| Аудиторные занятия (всего) | 400 | 54 | 52 | 72 | 72 | 36 | 36 | 40 |
| Базовая часть 72 часа (2 ЗЕТ) | | | | | | | | |
| Лекции | 18 | 18 | - | - | - | - | - | - |
| Методико-практические занятия | 18 | | 18 | | - | | | |
| Самостоятельная работа | 36 | 18 | 18 | | | | | |
| Дисциплины по выбору 328 часов | | | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | 36 | 36 | 72 | 72 | 36 | 36 | 40 |
| Реферат (для студентов освобожденных практических занятий) | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость (в часах) | 400 | 72 | 72 | 72 | 72 | 36 | 36 | 40 |

2. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового

коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи базовой части учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Цель элективной части дисциплины «Физическая культура и спорт»

- формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни

Задачи элективной части дисциплины «Физическая культура и спорт»:

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии;
- приобретение профессионально-прикладных знаний по физическому воспитанию личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

.совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС высшего образования дисциплина «Физическая культура и спорт» направлена на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) профиля академического (прикладного) бакалавра:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 6,8).

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части блока **Б.1 «Дисциплины»** ФГОС ВО по всем направлениям подготовки. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно – спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность специалисту грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Дисциплина «Элективные курсы по Физической культуре и спорту» реализуется в рамках элективных дисциплин в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Материал учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» включает два взаимосвязанных содержательных компонента: **обязательный (базовый) Б.1** в объеме **72 часа** и **элективные курсы по физической культуре и спорту, в объеме 328 часов** состоящих из следующих разделов:

- **теоретический раздел в объеме 18 часов** формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к Физической культуре и спорту;
- **самостоятельный раздел в объеме 36 часов, направленный на** самостоятельное изучение теоретического материала, написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт».
- **методико-практический раздел в объеме 18 часов**, обеспечивающий овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

- Элективные курсы по физической культуре и спорту в объёме 328 часов, учебно-тренировочный, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в Физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности, опирающийся на базовый и дополняющий его.

Профессиональная направленность образовательного процесса по Физической культуре и спорту объединяет все разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-6,8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные средства и методы физического воспитания
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на организм человека
- профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции;
- формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и

особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.

Уметь:

- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;
- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

Владеть:

- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья
- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности;
- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

5. Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения занятий по физической культуре все обучающиеся очной формы распределяются на три учебных группы: основной, подготовительной и специальной.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на 1 курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья студента; результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;

- интереса студентов и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья студентов проводится в организациях здравоохранения, осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в ВУЗе. Время и место прохождения медицинского обследования студентов определяются ректоратом СОГУ совместно с организацией здравоохранения (поликлиникой). По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) студенты по состоянию здоровья распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинскую группы (далее - СМГ).

Распределение студентов по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование и инструктаж по технике безопасности, к учебно-тренировочным практическим занятиям по дисциплине «физическая культура» не допускаются.

На основании результатов медицинского обследования (врачебного контроля), контрольного тестирования физической подготовленности (а при необходимости и физического здоровья) студенты решением кафедры физической культуры распределяются по учебным группам.

В основную учебную группу зачисляются обучающиеся, отнесённые к основной и подготовительной медицинской группам здоровья.

Основная учебная группа предназначена для студентов, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основной учебной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Практический раздел программы основной учебной группы строится с учётом повышения интереса обучающихся к спорту и предполагает внедрение передовых спортивных технологий в процесс физического

воспитания. Спортивная направленность физического воспитания обеспечивает формирование разностороннего двигательного потенциала обучающихся, освоение ими современной техники двигательных действий, обязательное участие в соревнованиях на первенство учебных групп, курсов, учебных заведений и т.д. Численный состав основной учебной группы – не более 20 человек на одного преподавателя.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность, и занимаются по тем же учебным программам, что и в основной группе, но при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе и временных). Им рекомендованы дополнительные занятия физической культурой для повышения уровня физического развития.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Комплектование групп перед учебным годом осуществляется с учетом диагноза, показателей физической подготовленности, функционального состояния. Наполняемость групп – не более 20 человек.

Подготовительная и специальная медицинские группы формируются на основании следующих заболеваний: нарушение работы внутренних органов, сердечно - сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем; нарушение работы органов зрения и функциональных расстройств нервной системы; нарушение функции опорно-двигательного аппарата, последствие травм и повреждений, заболевания суставов, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой, может быть временным и только по заключению врача.

Перевод обучающихся из подготовительной и специальной учебных групп в основную группу возможен на основе медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод обучающихся из основной в подготовительную и в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Практический раздел программы подготовительной медицинской учебной группы предполагает выбор средств, а также объёма и интенсивности нагрузки на основе результатов медико-биологической диагностики характера заболеваний и оценки текущего состояния здоровья занимающихся специалистами-медиками. В частности:

- в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии сердечно - сосудистой и дыхательной систем используются базовые варианты комплексов общеразвивающих физических упражнений, дифференцированное использование упражнений аэробной направленности, а также дыхательных упражнений;

- в занятиях с обучающимися с заболеваниями органов пищеварения, нарушением обмена веществ, зрения приоритетной является целенаправленная работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия;

в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии опорно-двигательного аппарата используются общеразвивающие упражнения локального и регионального воздействия, а также средства профессионально-прикладной физической подготовки. Главное в этой подготовке - овладение техникой прикладных упражнений, устранение функциональной недостаточности органов и систем, повышение работоспособности организма. Большое значение в учебных занятиях этого отделения имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение. Несмотря на оздоровительно-восстановительную направленность занятий в специальном отделении, они не должны сводиться только к лечебным целям.

Преподаватели должны стремиться к тому, чтобы студенты этого отделения приобрели достаточную разностороннюю и специальную физическую подготовленность, улучшили своё физическое развитие и в итоге были переведены в подготовительное учебное отделение. Учебные группы всех учебных отделений закрепляются за преподавателями физического воспитания на весь период обучения. Если у студентов специального и подготовительного учебных отделений в процессе учебных занятий улучшились состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, то они на основании заключения врача и решения кафедры по окончании учебного года (или семестра) переводятся в следующую медицинскую группу или учебное отделение. Если в результате болезни или других объективных причин наблюдается ухудшение состояния здоровья, то студенты переводятся в специальную медицинскую группу в любое время учебного года.

Перевод студентов из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

Критерии распределения студентов по медицинским группам

| Группа здоровья | Допускаемые учебные мероприятия | Медицинская характеристика групп |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная медицинская группа (ОМГ) | Занятия по учебным программам в полном объеме: 2. Сдача контрольных испытаний по ОФП и СФП 3. Занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях | Учащиеся без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой |
| Подготовительная медицинская группа (ПМГ) | Занятия по учебным программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений 2. Сдача контрольных испытаний с особого разрешения врача | Учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки |
| Специальная медицинская группа (СМГ). Учащиеся, занимающиеся лечебной физкультурой | Занятия по особой программе или по отдельным видам программ со сниженными нормативами 2. Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры | Учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Специальная медицинская группа (СМГ). Учащиеся, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» | Теоретические занятия, предусмотренные учебным планом. Шахматы | Учащиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, освобождённые от участия в практических учебных занятиях по физкультуре |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

6. Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы.

Учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, рабочими программами дисциплин, календарным учебным графиком.

Основной формой учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются учебные занятия на 1 курсе очной формы обучения по всем направлениям и специальностям образовательных программ высшего образования в объеме 72 часа (2 зет.) – «Физическая культура и спорт» и 328 часов – элективные курсы по физической культуре и спорту на 1- 4 курсах.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

В соответствии с рабочими программами курсов учебные занятия для обучающихся очной формы обучения проводятся:

- по дисциплине «Физическая культура и спорт» – в форме лекций (теоретический раздел), методико-практических занятий (практический раздел), а также самостоятельной работы студентов.
- по части дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту» – в форме учебных, учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта (практический раздел).

7. Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных групп обязаны сдать *зачёт*, отражающий уровень их подготовленности по трём разделам:

- 1) теоретико-методической подготовленности;
- 2) общей физической и спортивно-технической подготовленности;
- 3) сформированности профессионально-значимых умений и навыков.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» (1,2 семестры) отражает уровень теоретико-практической подготовленности обучающихся, и выставляется при условии освоения базовой и вариативной частей.

Для получения зачета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо посетить не менее **75%** занятий и выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития технических и физических качеств. Студенты, посетившие **85%** занятий и больше, получают зачет **без выполнения контрольных нормативов**. Студенты, посетившие менее **75 %** занятий, но более **50%** допускаются к отработке пропущенных занятий в рамках дополнительного расписания и сдают зачетные требования по общей физической подготовке **ОФП**.

Студенты, посетившие менее **50 %** занятий по дисциплине к отработкам не допускаются, и являются не освоившими программу и получают **НЕЗАЧЕТ**.

Зачётные требования по дисциплине, состоят из контрольных нормативов технической и специальной физической в избранном виде спорта подготовленности и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость факультета и в зачетную книжку студента.

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях СОГУ, от занятий по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» освобождаются и получают автоматически **ЗАЧЁТ**

Студенты основной медицинской группы

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по технической и физической подготовке. Тесты студенты сдают по окончании изучения разделов программы избранного вида спорта

Студенты подготовительной медицинской группы

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании

учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Студенты специальной медицинской группе полностью освобождённые от практических занятий занимаются **шахматами**, оцениваются в конце каждого семестра по результатам устного опроса и тематических рефератов.

7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Содержание и объем (час) учебного материала
7.1. «Физическая культура и спорт»

| № п | Названия разделов и тем | Всего часов по учебному плану | Виды учебных занятий | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----|
| | | | Ауд. занятия, в том числе | | СРС |
| | | | Лекции | Прак. сем. занятия | |
| Теоретический раздел- 18 часов | | | | | |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | 2 | | |
| 2 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. | 2 | 2 | | |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | 2 | | |
| 4 | Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. | 4 | 4 | | |
| 5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 | 2 | | |
| 6 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 4 | 4 | | |
| 7 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | 2 | | |
| Методико-практический раздел– 18 часов. | | | | | |
| 1 | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом | 2 | | 2 | |
| 2 | Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом | 2 | | 2 | |
| 3 | Методы обучения движениям | 2 | | 2 | |
| 4 | Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта | 4 | | 4 | |
| 6 | «Профессионально-прикладная физическая подготовка. Жизненно необходимые навыки и умения» | 2 | | 2 | |
| 7 | Основы построения занятия (урока) по физической культуре | 2 | | | |
| 8 | Методика развития физических качеств | 4 | | 4 | |

7.2. «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1 курс (1 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | Лекции | практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | <i>Общефизическая подготовка</i> | | 8 | | |
| 1.1 | Методы оценки и развития общей выносливости | | 2 | | |
| 1.2 | Методы оценки и развития скоростных способностей | | 2 | | |
| 1.3 | Методы оценки и развития силовых способностей | | 2 | | |
| 1.4 | Методы оценки и развития гибкости | | 2 | | |
| 2 | <i>Занятия по видам спорта</i> | | 28 | | |
| 2.1 | Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 2.2 | Обучение технике | | 4 | | |
| 2.3 | Обучение тактике | | 4 | | |
| 2.4 | Соревновательная практика | | 16 | | |
| | Итого | - | 36 | | |

1 курс (2 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|----------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | Лекции | практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | <i>Занятия по видам спорта</i> | | 28 | | |
| 1.1 | Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 1.2 | Обучение технике | | 8 | | |
| 1.3 | Обучение тактике | | 6 | | |
| 1.4 | Соревновательная практика | | 10 | | |
| 2 | <i>Общefизическая подготовка бакалавра</i> | | 8 | | |
| 2.1 | Развитие силовых способностей | | 2 | | |
| 2.2 | Развитие гибкости | | 2 | | |
| 2.3 | Развитие скоростных способностей | | 2 | | |
| 2.4 | Развитие общей выносливости | | 2 | | |
| | Итого | - | 36 | | |

2 курс (3 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | Лекции | практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | Общефизическая подготовка | | 24 | | |
| 1.2 | Развитие силовых способностей | | 6 | | |
| 1.3 | Развитие гибкости | | 6 | | |
| 1.4 | Развитие скоростных способностей | | 6 | | |
| 1.5 | Развитие общей выносливости | | 6 | | |
| 2 | Занятия по видам спорта | | 42 | | |
| 2.1 | Специальная физическая подготовка | | 6 | | |
| 2.2 | Обучение технике | | 6 | | |
| 2.3 | Обучение тактике | | 6 | | |
| 2.4 | Двусторонняя игра | | 24 | | |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра | | 6 | | |
| 3.1 | Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств | | 4 | | |
| 3.2 | Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности | | 2 | | |
| | Итого | - | 72 | - | - |

2 курс (4 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | <i>Занятия по видам спорта</i> | | 42 | | |
| 1.1 | Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 1.2 | Обучение технике | | 4 | | |
| 1.3 | Обучение тактике | | 4 | | |
| 1.4 | Соревновательная практика | | 26 | | |
| 1.5 | Судейская практика | | 4 | | |
| 2 | <i>Общефизическая подготовка</i> | | 22 | | |
| 2.1 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия | | 2 | | |
| 2.2 | Развитие координации | | 6 | | |
| 2.3 | Развитие гибкости | | 4 | | |
| 2.4 | Развитие скоростно-силовых способностей | | 6 | | |
| 2.5 | Развитие общей выносливости | | 4 | | |
| 3 | <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i> | | 8 | | |
| 3.1 | Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств | | 4 | | |
| 3.2 | Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | | 4 | | |
| | Итого | - | 72 | - | - |

3 курс (5 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| | | Лекции | практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная |
| 1 | <i>Общefизическая подготовка</i> | | 12 | | |
| 1.2 | Развитие силовых способностей | | 4 | | |
| 1.3 | Развитие гибкости | | 4 | | |
| 1.4 | Развитие скоростных способностей | | 4 | | |
| 2 | <i>Занятия по видам спорта</i> | | 24 | | |
| 2.1 | Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 2.2 | Совершенствование техники | | 6 | | |
| 2.3 | Двусторонняя игра | | 14 | | |
| | Итого | - | 36 | - | - |

3 курса (6 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|----------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------------------------|
| | | Лекции | Практические | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1 | <i>Общеспортивная подготовка</i> | | 8 | | |
| 1.1 | Развитие скоростно-силовых способностей | | 2 | | |
| 1.2 | Развитие гибкости | | 2 | | |
| 1.3 | Развитие координационных способностей | | 2 | | |
| 1.4 | Развитие общей выносливости | | 2 | | |
| 2 | <i>Занятия по видам спорта</i> | | 2 | | |
| 2.1 | Специальная физическая подготовка | | 8 | | |
| 2.2 | Совершенствование техники в двусторонних играх | | 2 | | |
| | Итого | - | 3 | - | - |
| | | | 6 | | |

4 курс (7 семестр)

| № | Тема | Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час. | | | |
|------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | Лекции * | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа |
| 1. | <i>Общефизическая подготовка</i> | | | | |
| 1.2 | Развитие силовых способностей | | 4 | | |
| 1.3 | Развитие гибкости | | 4 | | |
| 1.4 | Развитие скоростных способностей | | 4 | | |
| 2 | <i>Занятия по видам спорта</i> | | 28 | | |
| 2.1 | Специальная физическая подготовка | | 4 | | |
| 2.2 | Совершенствование техники | | 6 | | |
| 2.3 | Двусторонняя игра | | 18 | | |
| | Итого | - | 40 | - | - |

Содержание дисциплины « Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов основного медицинского отделения

Волейбол

Обучение стойкам и технике передвижение. Обучение технике приема и передач мяча. Правила игры.

Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху. Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу. Обучение приему мяча после подачи.

Обучение технике приема и подач двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Совершенствование техники передач двумя руками сверху и снизу в парах и тройках. Совершенствование -передач двумя руками снизу в различных направлениях. Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях. Обучение технике нападающего удара. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Совершенствование изученных приёмов в групповых упражнениях.

Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх.

Баскетбол

Техника нападения Стойка баскетболиста. Передвижения и перемещения игрока по площадке. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении: - двумя руками от груди; -двумя руками сверху; -одной рукой от плеча (головы); -двумя руками от груди с отскоком от пола. Ведение мяча: по прямой с изменением направления движения, в сочетании с остановками. Перевод мяча на другую руку с изменением направления движения. Штрафные броски- одной рукой от плеча; - двумя руками от груди. Обучение переводу мяча за спиной. Обучение финтам: - финт на ведение; - финт на передачу; - финт на бросок. Броски со средней дистанции: - без сопротивления; - с сопротивлением.

Тема 4. Техника защиты.

Баскетбольная стойка баскетболиста. Передвижение приставным шагом. « Золотое правило баскетбола». Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча при броске. Борьба за мяч на щите (постановка « спины») .

Тема 5. Тактика нападения

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получение мяча. Групповые действия: -взаимодействие двух игроков « передай-выйди»; -взаимодействие трех игроков «треугольник»; -малая «восьмерка»; - наведение; - заслон (боковой, со спины), ложный заслон, отворот. - скрестный выход на получение мяча; - получение мяча в двойках в движении. - Взаимодействие в двойках - «двойка»; - Взаимодействие в тройках – наведение, «заслон»; - Обыгрывание: 2х1 , 3х1, 3х2. - Быстрый прорыв. Групповые взаимодействия: выполнение комбинаций: - через крайнего; - через центрального; - через заднего игрока Командные взаимодействия, комбинационное нападение.

Тема 6. Тактика защиты. Индивидуальные действия: -противодействие выходу на свободное место для получения мяча. -выбор момента для выбивания, вырывания, перехвата мяча. Групповые взаимодействия: -подстраховка; - противодействие заслону, наведению (смена). Командные действия: -зонная защита 1х3х1, 2х1х2, 2х2х1. -личная система защиты.

Совершенствование технических приёмов в двухсторонних играх

Плавание

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменной: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет

захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность.

Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Настольный теннис

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка - «пером»
- б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка

б) подрезка

6 Технические приемы без вращения мяча

а) толчок

б) откидка

в) подставка

7 Технические приемы с верхним вращением

а) накат

б) топ - удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Техника нападения

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным

переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с

двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с

поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения

плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

ГИМНАСТИКА

Специальная физическая подготовка

Упражнения на координацию. Последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разноритмичные движения - когда во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него; упражнения с переключением одних движений на другие.

Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений во фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45°, 65°, 85°, 105°, 125°, 145°, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение. Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25°, 45°, 65°, 85°, 105° (правой и

левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°; то же, но быстро).

Движения руками и ногой с точностью, указанной в предыдущих упражнениях (медленно и быстро).

Движения руками и туловищем. Наклоны вперед с прямой спиной 165°, 135°, 105°, 75°, 45°; наклоны назад на 165°, 135°. Наклон назад на 165°, наклон вперед на 135°; из наклона назад на 135°, наклон вперед на 105°. То же, но из наклона вперед на 165°, 105°, 75° наклоны назад на 135 и 165° (медленно и быстро). Наклон в сторону на 135° и 105°. То же, но из наклона вправо на

135° - наклон влево на 105° и наоборот.

Все упражнения выполняются в парах, когда один их учеников делает упражнение, а другой контролирует.

Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса.

Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

Акробатические упражнения. Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180°, 360°, 540°, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

Перевероты: 2-3 и более переверотов в сторону в темпе; 2-3 переверота с головы на согнутые ноги; кувырок вперед и переверот с головы; кувырок вперед - переверот с головы - кувырок вперед - переверот с головы в темпе; переверот с поворотом и прыжок с поворотом кругом.

Техническая подготовка

Элементы вольных и хореографических упражнений. Обучение основным положениям

рук (вперед, назад, влево, вправо) и исходным положениям. Руки на пояс, к плечам, перед грудью, за спину, за голову. Выставление ноги на носок и махи ногами в трех основных направлениях.

Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки). Подготовительные упражнения к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках, то же поднимаясь на колени. Стойки на носках и одном носке, другую вперед, назад, в сторону, то же сгибая ногу. Ходьба на носках вперед, назад, бег. Ходьба с хлопками и акцентированным шагом (в порядке ознакомления с различной длительностью ног, соответственно ритму музыкального произведения). Музыкальные игры: «Музыкальная змейка», «Мышеловка», «Музыкальная эстафета».

Седы: ноги врозь, с согнутыми ногами, углом; углом сгибая одну ногу вперед; упор сидя на бедре и на пятках.

Упоры: присев, лежа, лежа на бедрах, лежа сзади сгибая одну ногу вперед, стоя на коленях, на одном колене, стоя согнувшись ноги врозь и вместе.

Наклоны вперед в положениях сидя, сидя ноги врозь. Наклоны назад в положениях лежа на бедрах, стоя на коленях, на одном колене, в стойке ноги врозь.

Упражнения на месте, совмещающие и чередуя движения руками с различными стойками на носках, пружинящими полуприседами, седами, упорами на коленях и положениями лежа.

Повороты на 90° и 180° в стойке на носках, приседах, полуприседах и упорах присев, в медленном темпе, быстро и прыжком, а также в положениях сидя и лежа с движением ног.

Равновесие на одной ноге, другую назад (вертикально и с наклоном вперед). Стойка на одной ноге, другую согнуть вперед, то же сгибая ногу к голени или колену опорной ноги.

Прыжки на одной и двух ногах с различными положениями свободной ноги, движением рук на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Скачок, «открытый» и «закрытый» прыжок. То же в сочетании с приставными шагами и различными движениями рук, поворотами на 90° и 180°, подготовительные упражнения для шага галопа.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе.

Перекаты: в сторону, прогнувшись, в группировке; из положения лежа прогнувшись, при перекате на спину сгруппироваться, а при перекате на грудь разгруппироваться. Перекат с

поворотом, в сед ноги врозь с захватом ног снаружи под коленями. Перекат (вправо, влево) в длину, в широкой группировке и без захвата. Перекат из упора стоя на колене другая нога в сторону; перекаты вперед и назад в группировке, лежа на спине, переходя в положение группировки в приседе.

Кувырки вперед: кувырок из упора присев, в положении лежа на спине, в сед, из основной стойки - упор присев и кувырок; то же - кувырок завершить прыжком вверх; прыжок вверх и кувырок вперед; прыжок с поворотом кругом - кувырок. Из стойки спиной к мату поворот кругом (ноги скрестно) и кувырок; кувырок ноги скрестно (во время переката на спине); встать с поворотом кругом, в упор присев на правой ноге, левая нога вперед; кувырок с опорой одной рукой, другая на пояс; кувырок без опоры руками из приседа руки в стороны; 2 кувырка вперед подряд; кувырок с шага вперед, из седа на пятках; кувырок в длину; кувырок прыжком.

Шпагаты скольжением вперед и назад.

Стойки на лопатках: из положения лежа на спине, сгибая и разгибая ноги, с прямыми ногами, из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад; из основной стойки (приседа, перекатом назад).

Стойка на лопатках, руки на полу (выполняется из всех перечисленных выше исходных положений); кувырком вперед.

Мосты из положения лежа на спине и наклоном назад.

Упражнения на бревне. Вскоки из стойки продольно толчком двумя ногами: в упор, одна нога в сторону на носок; в упор присев; в упор присев на одной, другая в сторону на носок.

Из стойки боком к снаряду толчком двумя ногами: в сед на бедре; в упор стоя на коленях; в упор стоя на одном колене; в упор присев на одной ноге; в упор присев.

Статические положения. Простые и смешанные упоры: упор; упор сзади; упор верхом; упор стоя на одном колене, другая назад; упор сидя на пятках с наклоном вперед; упор сидя на пятке одной ноги, другая вниз; упор сидя углом согнув ноги вперед; упор сидя углом; упор лежа на согнутых руках; упор лежа на бедрах (прогнувшись).

Седы: ноги врозь; на бедре; сед на пятке одной ноги, другая вперед на носок.

Стойки и приседы: стойка на носках; стойка на одной ноге, другая вперед на носок; стойка на одной ноге, другая назад на носок; стойка на одной ноге, другая согнута вперед; стойка на одной ноге, другая назад; стойка на одной ноге, другая назад с наклоном вперед («ласточка»); приседы; присед на одной ноге, другая вперед на носок; выпады.

Связующие полуприседанием на одной ноге, другая вниз и вперед; мягкий шаг; приставные шаги; бег на носках.

Переходы из низкого положения в высокое и обратно: из приседа - в стойку на носках; из упора сидя на пятках с наклоном вперед - в упор присев; из приседа на одной ноге, другая вперед на носок - в стойку на одной ноге, другая вперед на носок или назад на носок; из седа на пятке одной ноги, другая вперед на носок - в стойку на одном колене, другая согнута вперед на носок; из стойки на одном колене, другая согнута вперед на носок - в стойку на одной ноге, другая назад на носок; из упора лежа на согнутых руках через упор лежа - в упор сидя на пятках с наклоном вперед.

Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног; эти же прыжки из приседа в присед; махом одной ноги толчком другой прыжок в полуприсед с небольшим продвижением вперед; то же в присед.

Повороты. В стойке на носках повороты на 90°, 180°; в приседе повороты на 90°, 180°; повороты на 180° в стойке на носках шагом вперед или шагом назад.

Соскоки из стойки продольно: толчком двумя ногами соскок прогнувшись; то же - ноги врозь. Из стойки поперек: толчком двумя ногами соскок прогнувшись с конца бревна; толчком двумя ногами соскок прогнувшись в сторону (с середины бревна до стойки боком к снаряду). Из седа на бедре соскок прогнувшись в сторону с опорой на одну руку (до стойки боком к снаряду).

Опорные прыжки. Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Прыжки в длину и высоту с разбега. Прыжки с длинной скакалкой (в играх). Прыжки толчком одной (с разбега) или двумя ногами (с места) на препятствия высотой до 60-70 см..

Приземление и правильная осанка в полете фиксация положения тела при приземлении (полуприсед на всей стопе, пятки и колени слегка врозь, руки вверх - наружу), то же, но опускаясь из стойки на носках, руки вверх; то же, но после прыжка.

Спрыгивание с гимнастической скамейки, с 3-5-й рейки гимнастической стенки. Прыжки с подвесной площадки, с трамплина на точность приземления, то же, с закрытыми глазами.

Прыжки с коня, козла (высота 80-100 см.) из приседа и полуприседа (не выпрямляясь); из стойки шагом одной ноги; из полуприседа, руки вверх - наружу (прыжком вверх); из полуприседа, руки назад (с взмахом рук вперед — кверху); прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги, с поворотами на 90-180°.

Вольные упражнения

Обучение ассиметричным положениям рук и круговым движениям. Специальные упражнения, способствующие воспитанию мягкости, плавности, слитности движения.

Последовательное сгибание и разгибание пальцев (веером) ладонью вверх с одновременным сгибанием кисти, а также поворотом руки ладонью вниз при разгибании. Из исходного положения руки вперед - движения кистью вверх и вниз; из исходного положения руки вперед, ладони вниз движение кистью вправо и влево. Восьмерки кистью; поднятие и опускание рук вперед и в сторону (выполняется от плеча с отстающим движением предплечья и кисти). Поднятие напряженных рук вверх с последующим расслаблением. Все перечисленные упражнения выполняются на месте и только по мере овладения ими сочетаются с ходьбой, поднятием на носки и прыжками.

Упражнения для туловища.

Седы углом: согнув ноги, согнувшись; то же с захватом; седы на пятках и на одной пятке, выполненные после прыжков, поворотов, перекатов с различными положениями и движениями рук, полушпагат.

Переходы из одного седа или упора (упор лежа) в другой, используя простейшие повороты, перекаты, перемахи, выполняемые слитно.

Из упора на согнутых руках, поворотом налево - сед на правом бедре, продолжая поворот налево - сед на левом бедре, сгибая ноги сед справа, продолжая поворот направо кругом – стойка на левом колене, правую на носок с круговым движением вправо по горизонтали и встать в стойку на правом носке, левую назад с разноименным положением рук, смотреть влево (легкий бег) по дуге влево до конца музыкальной фразы.

Наклоны: вперед в равновесии; назад в шпагате, полушпагате.

Упражнения для ног. Приседы, полуприседы, выпады, стойки на носках с различными положениями рук и свободной ноги.

Пружинящие полуприседания, опускаясь на всю стопу с последующим вставанием на носки, дугою книзу свободную руку вперед; то же приседая на одной ноге, свободную ногу вперед - книзу и назад книзу.

Круглый полуприсед, приседы и полуприседы на одной ноге, другую в сторону на носок (лицом к опоре). Полуприседы и приседы на одной ноге, другую вперед на носок; скользя носком по полу, перевести ногу в сторону и назад с последующим выпрямлением и приставлением ноги.

Стойка на носке одной ноге, другая касается носком нижней трети голени опорной ноги (колени наружу - выпрямление ноги в трех основных направлениях), то же полуприседая.

Сгибание голени скольжением по голени опорной ноги (колени в сторону); то же с последующим разгибанием в сторону, вперед, назад. Поднимание прямой ноги вперед с последующим переводом в сторону и назад; то же в обратном направлении, а также с двойным ускорением; то же в стойке на носке одной ноги с опорой и без опоры. Махи ногами в позициях в трех основных направлениях. Махи назад кольцом одной (махом и силой).

Волна (подготовительные упражнения).

В упоре стоя на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках; то же, вставая на колени. Прогибание и выгибание в грудном и шейном отделах позвоночника. Волна из круглого полуприседа и приседы у опоры и без опоры со встречным движением рук.

Во всех подготовительных упражнениях к волне движения начинать бедрами вперед. Волна выполняется последовательным сгибанием и разгибанием в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах, поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника.

Равновесие. На одной ноге с полунаклоном вперед («ласточка») руки в стороны, одна нога вперед другая в сторону - разноименное и одноименное положение; то же на одной ноге с захватом (колени, голени, стопы) свободной ноги; равновесие («ласточка») после поворота кругом на носках и махом одной ноги вперед; то же, но после поворота махом ноги вперед и назад. Во время поворота руки вверх и в стороны.

Серия поворотов. Одноименный поворот на 180° на одной ноге.

Для обучения повороту на одной ноге необходимо, чтобы гимнастка овладела равновесием той же формы.

Поворот у опоры на одной ноге на 180°. То же на 360°. Повороты, усвоенные у опоры, выполняются без опоры, на месте, с продвижением и в сочетании с другими элементами, как, например: поворот скрестно на 360°, руки вверх и шагом назад, переворот назад; то же с переворотом вперед. Поворот на одной ноге, другая согнута и прижата сзади, разгибая ее вперед, махом переворот назад; то же сочетание с переворотом вперед, боком.

Прыжки. «Закрытый - открытый», «открытый» с различным положением рук (вверх, одну вперед другую в сторону одноименно и разноименно), выпрямившись с

поворотом на 180°, прогнувшись с приземлением в полу-присед, шагом. Все прыжки следует выполнять с разбега, после приставного шага в различные конечные положения.

Танцевальные шаги. Совершенствовать шаг галопа (в сторону, вперед, назад) в сочетании с прыжками, поворотами, шагами; переменный шаг; элементы русских медленных шагов; скрестные шаги в сторону.

Акробатические элементы и соединения. Перевороты в сторону лицом по линии движения; переворот в сторону, стоя боком к направлению движения; два колеса подряд; переворот с опорой на одну руку (дальнюю).

Шпагаты. Перемахом из упора лежа; разноименным перемахом.

Стойки на руках. Толчком одной рукой, махом другой и толчком двумя. Стойки ноги врозь с разведением ног вперед - назад и в стороны.

Перекидки вперед. На две ноги; на одну ногу; соединение из двух перекидок, выполняемых на одну и две ноги; со сменой ног; соединение из двух перекидок со сменой; перекидка с поочередной постановкой рук на опору; с опорой на одну руку. Перекидка назад - стойка – шпагат переворотом в сторону.

Содержание практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов специального медицинского отделения

| № п/п | Практические разделы дисциплины и их содержание | Объем часов |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. | <p>Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> | 74 |
| 2. | <p>Элементы различных видов спорта: Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p> | 44 26 |
| 3. | <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p> | 22 |
| 4. | <p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> | 114 |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | <p>– нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения – сердечнососудистой системы и ЦНС; – органов дыхания.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</p> | |
| | <p>Прикладные виды аэробики:</p> <p><i>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга:</i> общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.</p> <p><i>Фитбол-аэробика:</i> Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.</p> <p><i>Стретчинг:</i> основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p> | 20 |
| | <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, выполнение контрольно-зачетных тестов и требований.</p> | 14 |

| | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | <i>Плавание.**</i> Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства. | |
| | <i>ВСЕГО</i> | 328 |

****Занятия плаванием предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.**

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов специальной медицинской группы и др. Практический раздел дисциплины «Плавание» вводится в общую сетку часов при наличии и соблюдении всех вышеназванных условий, в том числе, и при объективно достаточном количестве студентов специальной медицинской группы, имеющих медицинские показания к таким занятиям.

8. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по освоению дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирования компетенций.

Традиционные формы и методы обучения по разделам программы

1. Теоретический раздел:

- лекция визуализация (просмотр видеофильмов, мультимедийные презентации); - традиционная лекция;
- проблемная лекция;
- электив по современным оздоровительным и двигательным системам

2. Методико-практический раздел:

- методическое занятие;
- демонстрация практических навыков, полученных на методическом занятии; -сюжетно-ролевые игры;
- составление и проведение индивидуальных комплексов по развитию различных двигательных качеств;

3.Практический раздел:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки;
- словесные методы (методы: рассказа, описания, объяснения, команды, распоряжения, указания, разбора, замечания, словесной оценки);
- сенсорные методы;

- зрительные методы;
- слуховой (звуковой) метод.

4. Внеучебная работа студента:

- участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- самоподготовка;
- работа с интернет-ресурсами;
- написание рефератов.

9. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

(темы, содержание занятий, контрольные вопросы)

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в Физической культуре и спорту, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами

Лекция 1 Тема. «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О Физической культуре и спорту и спорте в Российской Федерации. Физическая культура и спорт личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая подготовка; оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура и спорт в структуре профессиональной деятельности.

6. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.

Лекция 2. Тема «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Контрольные вопросы

Лекция 3. Тема «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

Контрольные вопросы

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
4. Здоровый образ жизни студента
5. Факторы, влияющие на здоровье студентов
6. Влияние окружающей среды на здоровье
7. Наследственность и ее влияние на здоровье
8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека
9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья
10. Самооценка собственного здоровья

Лекция 4,5. Тема ««Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

Краткое содержание:

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

Обучая в процессе физического воспитания, преследуются следующие образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Контрольные вопросы

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
14. Общая и моторная плотность занятия.

Лекция 6 Тема. «**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности

нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Контрольные вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Часть 1. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Часть 2. КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Часть 1

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Порт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»
9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные спортивные студенческие соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений
25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся

Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза
4. Перспективное планирование подготовки
5. Текущее и оперативное планирование подготовки
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической
7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений)
8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения
9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта

10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта

Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

Контрольные вопросы

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
2. Виды диагностики, ее цели и задачи
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
5. Педагогический контроль, его содержание и виды
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования
8. Дневник самоконтроля
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания
11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой)
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе
13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля

Лекция 9 Тема. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов.

Контрольные вопросы

1. Положения определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду
2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека

3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе
4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста
5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи
8. Место ППФП в системе физического воспитания
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов
11. Методика подбора средств ППФП студентов
12. Организация и формы ППФП в вузе
13. ППФП студентов на учебных занятиях
14. ППФП студентов во внеучебное время
15. Система контроля ППФП студентов

Методико-практический раздел– 18 часов.

Практическое занятие 1

Тема: «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

Сформировать у студентов знания о технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.

Обучить студентов соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, прежде всего профилактике травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.

Закрепить практические умения студентов в соблюдении техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту.

Практическое занятие 2

Тема: «КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

Сформировать у студентов знания о контроле и самоконтроле на занятиях по физической культуре и спорту.

Обучить студентов методам самоконтроля, доступным при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, основным принципам контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.

Сформировать у студентов мотивацию к освоению основ самоконтроля, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Практическое занятие 3

Тема: *«МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ»*

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

Сформировать у студентов знания по основам обучения двигательным действиям.

Ознакомить студентов с методикой обучения движениям на занятиях по физической культуре.

Сформировать у студентов мотивацию к качественному освоению методов обучения двигательным действиям.

Закрепить умения студентов применять полученные знания при обучении технике спортивных действий согласно программе по физической культуре и спорту.

Практическое занятие 4,5.

Тема: *«ОСНОВЫ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО ВИДУ СПОРТА»*

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

Сформировать представления о средствах и методах составления индивидуальных программ по виду спорта.

Обучить приемам составления индивидуальных программ по виду спорта.

Сформировать у студентов мотивацию к освоению умений в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой по виду спорта.

Закрепить практические умения студентов в составлении индивидуальных программ занятий физической культурой и спортом.

Практическое занятие 6

Тема: *«Профессионально-прикладная физическая подготовка.*

Жизненно необходимые навыки и умения»

Задачи занятия

1. Сформировать у студентов знания об основах профессионально-прикладной физической подготовки и о жизненно важных двигательных умениях и навыках.

2. Обучить студентов методике формирования профессионально-прикладной физической подготовки и жизненно важных навыков и умений.

3. Формировать у студентов мотивацию к освоению знаний о профессионально-прикладной физической подготовке, жизненно важных умениях и навыках, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

4. Закрепить умения студентов в использовании знаний о профессионально-прикладной физической подготовке и жизненно важных умениях и навыках.

Практическое занятие 7,8.

Тема. *«ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ (УРОКА) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»*

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

1. Сформировать у студентов знания о структуре занятия (урока) по физической культуре.

2. Обучить студентов методике проведения занятия (урока) по физической культуре.

3. Сформировать у студентов мотивацию к освоению теоретических знаний о структуре занятия (урока) по физической культуре и методике его проведения.

4. Закрепить практические умения студентов в проведении занятия (урока) по физической культуре.

Практическое занятие 9.

Тема «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ».

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

1. Сформировать у студентов знания об основах профессионально-прикладной физической подготовки и о жизненно важных двигательных умениях и навыках.
2. Обучить студентов методике формирования профессионально-прикладной физической подготовки и жизненно важных навыков и умений.
3. Формировать у студентов мотивацию к освоению знаний о профессионально-прикладной физической подготовке, жизненно важных умениях и навыках, привить грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
4. Закрепить умения студентов в использовании знаний о профессионально-прикладной физической подготовке и жизненно важных умениях и навыках.

В. Контрольный раздел

Теоретическая и методическая подготовленность

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса и собеседования по обязательным теоретическим и методико-практическим темам, вынесенным на семестровый зачет (см. контрольные вопросы к обязательным лекциям и тематику обязательных и дополнительных методико-практических занятий, табл. 1).

Физическая подготовленность

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности и профессиональной деятельности. С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом семестре для студентов основного и спортивного отделений рекомендуется планировать выполнение не более 5, включая 3 обязательных теста физической подготовленности в каждом полугодии (табл. 2). Общая оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко (табл. 2).

Студенты специального отделения выполняют в каждом семестре не более 5, включая 3 обязательных теста по физической и функциональной подготовленности, приведенных в табл. 4. Предлагаемые оценки являются ориентировочными, ненормативными и требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья студентов. Общая оценка физической подготовленности студентов специального отделения по доступным ему тестам может быть также ориентировочно оценена по табл. 4.

Жизненно-необходимые умения и навыки
Профессионально-прикладная физическая подготовленность

Тесты для овладения жизненно-необходимыми умениями и навыками (кросс, прыжки) являются обязательными. В каждом семестре студенты выполняют 3 теста (см. табл. 3) по данному разделу подготовки.

10. Контроль знаний

10.1 Тесты общей физической и спортивно-технической подготовки

Тесты по общей физической подготовке (ОФП) для студентов 1 курса

| № | Тест | Баллы | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЮНОШИ | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,2 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 10 | 8 | 6 | 4 | 1 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 45 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| ДЕВУШКИ | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 4 | 2 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 11,2 | 11,5 | 11,8 | 12,0 | 12,8 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 43 | 40 | 35 | 30 | 20 |

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

**Тесты по общей физической подготовке (ОФП)
для студентов 2 курса**

| № | Тест | Баллы | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЮНОШИ | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 9,5 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 47 | 43 | 42 | 40 | 35 |
| ДЕВУШКИ | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз) | 14 | 12 | 10 | 8 | 4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,8 | 12,0 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 13 | 11 | 9 | 8 | 6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 45 | 40 | 35 | 30 | 20 |

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

**Тесты по общей физической подготовке (ОФП)
для студентов 3- 4 курса**

| № | Тест | Баллы | | | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЮНОШИ | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,8 | 9,9 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 50 | 47 | 45 | 42 | 38 |
| ДЕВУШКИ | | | | | | |
| 1. | Подтягивание на перекладине в висе лёжа(кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек.) | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,5 | 11,7 |
| 4. | Наклон вперед (см.) | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / мин.) | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

Необходимое количество баллов для зачёта **(20)**

**Контрольные испытания по технической подготовленности.
ВОЛЕЙБОЛ**

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы волейбол

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|---------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз) | 20 | 17 | 16 | 13 | 10 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| 2. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 7 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу d = 3м. (кол. раз) | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| 2. Подача мяча нижняя прямая подача (h = 10 раз) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек) | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 2. Верхняя прямая подача (h = 10) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Передача мяча сверху двумя руками в тройках, после перемещения (сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2. Верхняя прямая подача (h = 10) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 | 20 | 17 | 15 | 13 | 10 |
| Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,2 |
| 3 курс 6 семестр | | | | | | | | | | |
| Прием - передача мяча 2 мя руками снизу от стены | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| Нижняя пр.подача на точность правую и левую половину площадки h =10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 |
| 4 курс 7 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Передача мяча двумя руками сверху на точность в кольцо с 6 метров.h = 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 2. Верхняя прямая подача на точность в правую, левую половину площадки h=10 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Бег 92 м «ёлочкой» | 26,5 | 26,2 | 26,0 | 25,7 | 25,5 | 24,5 | 24,2 | 24,0 | 23,8 | 23,5 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП и технической подготовленности для группы Баскетбол
Таблица 1

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|---------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1. Штрафные броски n=10 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.Комбинированное упражнение 1 (на время сек) | 35 | 40 | 43 | 44 | 45 | 30 | 35 | 38 | 39 | 40 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 7 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Штрафные броски n=10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2.Комбинированное упражнение 1(на время сек) | 32 | 35 | 40 | 43 | 44 | 28 | 30 | 35 | 38 | 39 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 24 | 26 | 24 | 22 | 21 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 |
| 1. Обводка области штрафного броска | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 26 | 24 | 22 | 21 | 20 | 30 | 28 | 26 | 25 | 24 |
| 1. Обводка области штрафного броска (сек) | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 24 | 26 | 24 | 22 | 21 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 |
| 1. Обводка области штрафного броска | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,2 |
| 3 курс 6 семестр | | | | | | | | | | |
| 1. Штрафные броски n=10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2. Комбинированное упражнение 1 (на время сек) | 32 | 35 | 40 | 43 | 44 | 28 | 30 | 35 | 38 | 39 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 |
| 4 курс 7 семестр | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча: на время на стенку за 30 сек | 24 | 26 | 24 | 22 | 21 | 32 | 30 | 28 | 26 | 25 |
| 1. Обводка области штрафного броска | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Бег 92 м «ёлочкой» | 26,5 | 26,2 | 26,0 | 25,7 | 25,5 | 24,5 | 24,2 | 24,0 | 23,8 | 23,5 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Комбинированное упражнение №1

Игрок располагается под кольцом. По сигналу он начинает двигаться (бегом) с ведением мяча на дальнее кольцо, делает бросок одной рукой от плеча в движении («два шага»). Потом ловит мяч и бежит с ведением мяча в обратном направлении, делает «два шага».

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок делает два круга, выполняет 4 броска из них 2 попадания обязательно. **5 семестр.** Выполняется 4 броска, 3 попадания обязательно

Комбинированное упражнение №2

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться с ведением мяча правой рукой к стойке №1. Обежав его, он переводит мяч на левую руку и с ведением левой рукой направляется к стойке №2. Обежав стойку игрок переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Обратно игрок возвращается по тому же пути, но в другой последовательности: стойка №3 - №2 - №1.

ПРИМЕЧАНИЕ: игрок выполняет 2 круга, 4 броска, 2 попадания обязательно.

Комбинированное упражнение №3

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча к стойке №1, обводит, переводит мяч на левую руку и движется к стойке №2, обводит, переводит мяч на правую руку и движется к стойке №3. Обойдя стойку делает бросок мяча в движении одной рукой снизу. Возвращается в обратной последовательности стойка №3 - №2 - №1 и выполняет бросок мяча одной рукой от плеча в движении.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение №4

Игрок располагается под кольцом. По сигналу начинает двигаться бегом с ведением мяча правой рукой к центральному кругу и обегает его. Движется к кольцу делает бросок кольца в движении (по выбору). Обратно возвращается по тому же пути с ведением мяча левой рукой, бросок по выбору.

ПРИМЕЧАНИЕ: выполняется 2 броска, 1 попадание обязательно.

Комбинированное упражнение

Атлетическая гимнастика

Тесты по СФП (муж)

1-2 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (40 кг, кол- во раз) | | Разгибание бедра (40 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (50 кг, кол-во раз) | |
|-------------|-------|--------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-------|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| до 64 кг | 16 | 16 | 18 | 15 | 16 | 28 | 30 |
| | 26 | 19 | 20 | 17 | 18 | 31 | 33 |
| | 36 | 21 | 22 | 19 | 20 | 34 | 36 |
| | 46 | 23 | 24 | 21 | 22 | 37 | 40 |
| | 56 | 25 | 26 | 23 | 24 | 40 | 41 |
| 73 кг | 16 | 28 | 30 | 24 | 25 | 33 | 35 |
| | 26 | 30 | 32 | 27 | 28 | 36 | 38 |
| | 36 | 32 | 34 | 30 | 31 | 39 | 42 |
| | 46 | 35 | 37 | 32 | 33 | 43 | 46 |
| | 56 | 38 | 39 | 33 | 34 | 47 | 48 |
| 79 кг | 16 | 32 | 34 | 27 | 29 | 37 | 40 |
| | 26 | 35 | 37 | 30 | 31 | 41 | 43 |
| | 36 | 36 | 38 | 33 | 35 | 44 | 46 |
| | 46 | 39 | 40 | 36 | 37 | 47 | 49 |
| | 56 | 40 | 41 | 37 | 38 | 49 | 50 |
| >80 | 16 | 35 | 37 | 30 | 31 | 41 | 43 |
| | 26 | 37 | 39 | 32 | 33 | 44 | 47 |
| | 36 | 40 | 41 | 35 | 37 | 48 | 50 |
| | 46 | 41 | 42 | 38 | 40 | 51 | 54 |
| | 56 | 42 | 43 | 40 | 41 | 54 | 55 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Тесты по СФП (муж)
3-4 семестры**

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (40 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (40 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (50 кг, кол-во раз) | |
|-------|-------|-------------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-------|
| | | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем |
| 64 кг | 16 | 19 | 20 | 17 | 18 | 31 | 32 |
| | 26 | 21 | 23 | 19 | 20 | 34 | 35 |
| | 36 | 23 | 25 | 21 | 22 | 37 | 38 |
| | 46 | 25 | 27 | 23 | 24 | 41 | 42 |
| | 56 | 27 | 28 | 25 | 26 | 42 | 43 |
| 73 кг | 16 | 31 | 32 | 26 | 27 | 35 | 36 |
| | 26 | 34 | 35 | 29 | 30 | 39 | 40 |
| | 36 | 35 | 37 | 32 | 33 | 43 | 44 |
| | 46 | 38 | 40 | 34 | 35 | 41 | 48 |
| | 56 | 40 | 41 | 35 | 36 | 49 | 50 |
| 79 кг | 16 | 35 | 36 | 30 | 31 | 41 | 42 |
| | 26 | 38 | 39 | 32 | 33 | 44 | 45 |
| | 36 | 39 | 41 | 36 | 37 | 47 | 48 |
| | 46 | 41 | 42 | 38 | 39 | 50 | 51 |
| | 56 | 42 | 43 | 39 | 40 | 51 | 52 |
| >80 | 16 | 38 | 39 | 32 | 33 | 44 | 45 |
| | 26 | 40 | 41 | 34 | 35 | 48 | 49 |
| | 36 | 42 | 44 | 38 | 39 | 51 | 52 |
| | 46 | 43 | 45 | 41 | 42 | 55 | 56 |
| | 56 | 45 | 47 | 42 | 43 | 56 | 57 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП (муж)
5, 6, 7 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (40 кг, кол-во раз) | | | Разгибание бедра (40 кг, кол-во раз) | | | Боковые повороты туловища (50 кг, кол-во раз) | | |
|-------|-------|----------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------|-------|-------|
| | | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем |
| 64 кг | 1б | 20 | 21 | 21 | 19 | 20 | 21 | 33 | 34 | 35 |
| | 2б | 23 | 24 | 24 | 21 | 22 | 23 | 36 | 37 | 38 |
| | 3б | 25 | 26 | 27 | 23 | 24 | 25 | 39 | 40 | 41 |
| | 4б | 28 | 29 | 30 | 25 | 26 | 27 | 43 | 44 | 45 |
| | 5б | 29 | 30 | 31 | 27 | 28 | 29 | 44 | 45 | 46 |
| 73 кг | 1б | 33 | 34 | 35 | 28 | 29 | 30 | 37 | 38 | 39 |
| | 2б | 36 | 37 | 38 | 31 | 32 | 33 | 41 | 42 | 43 |
| | 3б | 38 | 39 | 40 | 34 | 35 | 36 | 45 | 46 | 47 |
| | 4б | 40 | 41 | 42 | 36 | 37 | 38 | 49 | 50 | 51 |
| | 5б | 42 | 43 | 44 | 37 | 38 | 39 | 51 | 52 | 53 |
| 79 кг | 1б | 37 | 38 | 39 | 32 | 33 | 34 | 43 | 44 | 45 |
| | 2б | 40 | 41 | 42 | 34 | 35 | 36 | 46 | 47 | 48 |
| | 3б | 41 | 42 | 43 | 38 | 39 | 40 | 49 | 50 | 51 |
| | 4б | 43 | 44 | 45 | 40 | 41 | 42 | 52 | 53 | 54 |
| | 5б | 44 | 45 | 46 | 41 | 42 | 43 | 53 | 54 | 55 |
| >80 | 1б | 40 | 40 | 41 | 34 | 35 | 36 | 46 | 47 | 48 |
| | 2б | 41 | 42 | 43 | 36 | 37 | 38 | 50 | 51 | 52 |
| | 3б | 44 | 45 | 45 | 40 | 41 | 42 | 53 | 54 | 55 |
| | 4б | 45 | 46 | 46 | 43 | 44 | 45 | 57 | 58 | 59 |
| | 5б | 46 | 47 | 47 | 44 | 45 | 46 | 58 | 59 | 60 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП (жен)

1-2 семестры

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|-------------|-------|-------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------|-------|
| | | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем | 1 сем | 2 сем |
| до 50 кг | 16 | 11 | 12 | 12 | 14 | 17 | 18 | 27 | 29 |
| | 26 | 13 | 14 | 15 | 17 | 20 | 22 | 30 | 32 |
| | 36 | 15 | 17 | 18 | 20 | 23 | 26 | 33 | 35 |
| | 46 | 18 | 19 | 22 | 23 | 27 | 28 | 37 | 39 |
| | 56 | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 40 | 41 |
| 55 кг | 16 | 12 | 13 | 16 | 17 | 20 | 21 | 31 | 33 |
| | 26 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 33 | 36 |
| | 36 | 16 | 18 | 21 | 22 | 25 | 27 | 37 | 40 |
| | 46 | 19 | 20 | 23 | 25 | 29 | 31 | 41 | 42 |
| | 56 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 43 | 44 |
| 60 кг | 16 | 13 | 14 | 17 | 18 | 22 | 23 | 33 | 35 |
| | 26 | 15 | 17 | 19 | 21 | 24 | 27 | 35 | 37 |
| | 36 | 18 | 19 | 22 | 24 | 27 | 30 | 38 | 40 |
| | 46 | 20 | 22 | 25 | 27 | 30 | 32 | 40 | 44 |
| | 56 | 22 | 24 | 27 | 29 | 32 | 33 | 44 | 46 |
| 66 кг | 16 | 14 | 15 | 19 | 20 | 26 | 28 | 35 | 37 |
| | 26 | 16 | 18 | 21 | 23 | 28 | 31 | 37 | 40 |
| | 36 | 19 | 21 | 23 | 26 | 32 | 35 | 40 | 43 |
| | 46 | 21 | 24 | 26 | 28 | 36 | 37 | 43 | 46 |
| | 56 | 24 | 26 | 29 | 30 | 38 | 39 | 46 | 48 |
| > >>67 | 16 | 15 | 16 | 20 | 21 | 28 | 30 | 37 | 38 |
| | 26 | 17 | 19 | 22 | 24 | 31 | 34 | 39 | 42 |
| | 36 | 20 | 22 | 25 | 27 | 35 | 37 | 43 | 46 |
| | 46 | 22 | 24 | 28 | 30 | 38 | 40 | 46 | 48 |
| | 56 | 24 | 25 | 30 | 32 | 40 | 41 | 48 | 50 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Тесты по СФП (жен)
3-4 семестры**

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | |
|-----------|-------|-------------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-----------------------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| | | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем | 3 сем | 4 сем |
| до 50 кг | 1б | 13 | 14 | 15 | 16 | 19 | 20 | 30 | 31 |
| | 2б | 15 | 16 | 18 | 19 | 23 | 24 | 33 | 34 |
| | 3б | 18 | 19 | 21 | 22 | 27 | 28 | 36 | 37 |
| | 4б | 20 | 21 | 24 | 25 | 29 | 30 | 39 | 40 |
| | 5б | 22 | 23 | 26 | 27 | 31 | 32 | 42 | 43 |
| 55 кг | 1б | 14 | 15 | 18 | 19 | 22 | 23 | 34 | 35 |
| | 2б | 17 | 18 | 21 | 22 | 25 | 26 | 37 | 38 |
| | 3б | 19 | 20 | 23 | 24 | 28 | 29 | 41 | 42 |
| | 4б | 21 | 22 | 26 | 27 | 32 | 33 | 43 | 44 |
| | 5б | 24 | 25 | 29 | 30 | 33 | 34 | 45 | 46 |
| 60 кг | 1б | 15 | 16 | 19 | 20 | 24 | 25 | 36 | 37 |
| | 2б | 18 | 19 | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 39 |
| | 3б | 20 | 21 | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 |
| | 4б | 23 | 24 | 28 | 29 | 33 | 34 | 45 | 46 |
| | 5б | 25 | 26 | 30 | 31 | 34 | 35 | 47 | 48 |
| 66 кг | 1б | 17 | 18 | 22 | 23 | 31 | 33 | 39 | 41 |
| | 2б | 20 | 21 | 25 | 26 | 35 | 36 | 43 | 44 |
| | 3б | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 40 | 47 | 48 |
| | 4б | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 | 49 | 50 |
| | 5б | 26 | 27 | 33 | 34 | 43 | 44 | 51 | 52 |
| > >>67 | 1б | 17 | 18 | 22 | 23 | 31 | 33 | 39 | 40 |
| | 2б | 20 | 21 | 25 | 26 | 35 | 37 | 43 | 44 |
| | 3б | 23 | 24 | 28 | 29 | 38 | 40 | 47 | 48 |
| | 4б | 25 | 26 | 31 | 32 | 41 | 42 | 49 | 50 |
| | 5б | 26 | 28 | 33 | 34 | 42 | 44 | 51 | 52 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

**Тесты по СФП (жен)
3-4 семестры**

| Вес | Баллы | Жим штанги лежа (25 кг, кол-во раз) | | | Разгибание бедра (30 кг, кол-во раз) | | | Боковые повороты туловища (30 кг, кол-во раз) | | | Верхняя тяга (20 кг, кол-во раз) | | |
|----------|-------|-------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------|-------|-------|
| | | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем | 5 сем | 6 сем | 7 сем |
| до 50 кг | 16 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 32 | 33 | 34 |
| | 26 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 25 | 26 | 27 | 35 | 36 | 37 |
| | 36 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 | 29 | 30 | 31 | 38 | 39 | 40 |
| | 46 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 31 | 32 | 33 | 40 | 41 | 42 |
| | 56 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 33 | 34 | 35 | 43 | 44 | 45 |
| 55 кг | 16 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 36 | 37 | 38 |
| | 26 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 39 | 40 | 41 |
| | 36 | 21 | 22 | 23 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 | 43 | 44 | 45 |
| | 46 | 23 | 24 | 24 | 28 | 29 | 30 | 33 | 34 | 35 | 45 | 46 | 47 |
| | 56 | 26 | 27 | 27 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 36 | 46 | 47 | 48 |
| 60 кг | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 23 | 26 | 27 | 28 | 38 | 39 | 40 |
| | 26 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 30 | 31 | 32 | 40 | 41 | 42 |
| | 36 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 33 | 34 | 35 | 43 | 44 | 45 |
| | 46 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 | 34 | 35 | 36 | 47 | 48 | 49 |
| | 56 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 | 36 | 37 | 38 | 48 | 49 | 50 |
| >67 | 16 | 19 | 20 | 21 | 24 | 25 | 26 | 34 | 35 | 36 | 41 | 42 | 43 |
| | 26 | 22 | 23 | 24 | 27 | 28 | 29 | 38 | 39 | 40 | 45 | 46 | 47 |
| | 36 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 | 32 | 41 | 42 | 43 | 49 | 50 | 51 |
| | 46 | 27 | 28 | 29 | 32 | 33 | 34 | 43 | 44 | 45 | 51 | 52 | 53 |
| | 56 | 28 | 29 | 30 | 34 | 35 | 36 | 45 | 46 | 47 | 53 | 54 | 55 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов

Тесты по СФП и технической подготовленности

Настольный теннис

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Прыжки через скакалку за 45 с | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 | 100 | 85 | 75 | 70 | 65 |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки в цель с расстояния 1,5 метра круг диаметром 60 см | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжки через скакалку за 45 с | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| Топ-спин слева в правый угол стола .из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 25 | 20 | 17 | 13 | 10 | 35 | 30 | 27 | 23 | 20 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| Топ-спин слева в правый угол стола.из 10 попыток | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Топ-спин справа в левый угол стола .из 10 попыток | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. | 27 | 25 | 20 | 17 | 13 | 37 | 35 | 30 | 27 | 23 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| 1.Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Подача справа (слева) в диагональ Из 10 раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 3 курс 6 семестр | | | | | | | | | | |
| Подача справа (слева) в диагональ в дальнюю часть стола | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 1.Накат справа (слева) по диагонали (кол-во ударов в серию) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 4 курс 7 семестр | | | | | | | | | | |
| Короткая подача справа (в серии из 10 подач) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Короткая подача слева (в серии из 10 подач) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Метание мяча для настольного тенниса (см) | 350 | 345 | 340 | 335 | 330 | 450 | 445 | 440 | 435 | 430 |
|-------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов
Тесты по СФП и технической подготовленности

ГИМНАСТИКА

Зачетные нормативы для студентов 1 курсов:

1 курс (1 семестр)

Вольные упражнения

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой)– руки в стороны (держать 3сек.)_____ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: два кувырка вперед в группировке в упор присев_____ 2,0б.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке – перекаат назад в группировке в стойку на лопатках (держать 3 сек.)_____ 2,5б.
4. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх_____ 0,3б.
5. «Мост» (держать 3 сек.)_____ 1,5б.
6. Поворотом налево (направо) – упор присев_____ 1,0б.
7. Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360⁰ в упор присев_____ 1,7б.

Итого: 10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|-----------------------------------------------------|-------|----|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине | 20 | 18 | 15 | 13 | 10 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

1 курс (2 семестр)

Брусья разной высоты

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)_____2,0б.
2. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на 90^0 в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) __2,0б.
3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) _____2,5б.
4. Сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.)_____1,0б.
5. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом кругом _____2,5б.

Итого: 10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И.п. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (СЕК) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

2 курс (3 семестр)

Вольные упражнения

1. И. п.: о. с.: шагом правой (левой) горизонтальное равновесие на правой (левой) – руки в стороны (держать 3 сек.) _____ 1,5б.
2. Приставляя левую (правую) – упор присев: кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках _____ 2,0б.
3. Из стойки на лопатках лечь на спину руки вверх _____ 0,3б.
4. «Мост» (держать 3 сек.) _____ 1,5б.
5. Поворотом налево (направо) – упор присев _____ 1,0б.
6. Из упора присев кувырок назад в группировке, кувырок назад в группировке в стойку ноги врозь согнувшись – прыжком вверх основная стойка _____ 2,5б.
7. Прыжок вверх с поворотом на 360^0 – основная стойка _____ 1,7б.

Итого: 10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|----|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка) | 15 | 13 | 12 | 10 | 8 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

2 курс (4 семестр)

Брусья разной высоты

1. И. п.: вис на верхней жерди: размахивания изгибами (3-4 маха) – махом вперед перемах вперед двумя в вис лежа на нижней жерди (держать 3 сек.)- 1,5б.
2. Из верхнего хвата перехватом левой в обратный хват поворот налево на 90^0 в сед на левом бедре, правая рука в сторону (держать 3 сек.) ____ 1,5б.
3. Хватом сверху правой сзади согнув ноги к животу – сед углом (держать 3 сек.) _____ 2,0б.
4. Сгибая ноги присед на нижней жерди _____ 0,5б.
Выпрямляясь и отпуская правую руку, горизонтальное равновесие на левой, правую руку в сторону (держать 3 сек.) _____ 2,0б.
5. Опускание в сед на левом бедре, правая рука в сторону _____ 0,5б.
6. Толчком бедра из седа на нижней жерди соскок вперед с разноименным поворотом _____ 2,0б.

Итого: 10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И. п. «Высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (сек) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

3 курс 5 семестр

1. Шагом правой вперед, руки через стороны вверх, мах левой вперед и махом назад поворот кругом на правой ноге - 1.0
2. Равновесие на левой, руки вперед к низу - 1.0
3. Шагом правой два кувырка вперед в сед, согнувшись, руки вперед - 0.5
4. Перекатом назад стойка на лопатках - 1.5
5. Сгибая правую ногу, кувырок назад в полушпагат - 1.5
6. Встать с поворотом направо в стойку на правом колене, руки вверх наружу, левую ногу в сторону на носок - 1.0
7. Кувырок боком вправо в группировке в стойку на левом колене, правую в стойку на правом колене левую в стороны - 1.0
8. Тоже влево в стойку на правом колене левую в сторону - 1.0
9. Приставить левую ногу к правой и встать в стойку на носках, руки вверх - 0.5
10. Полуприсед, руки назад и прыжок вверх, прогнувшись, полуприсед и основная стойка - 1.0

10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|----|----|----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (Ласточка) | 17 | 15 | 13 | 12 | 10 |

Для получения зачета необходимо набрать 11 баллов в двух упражнениях

3 курс 6 семестр

1. Из упора стоя продольно на мостике поставить правую ногу в сторону на носок. С поворотом налево полушпагат на левой, руки в стороны (обозначить) - 1.5
 2. Встать на правой, левую ногу назад. Прогнуться, руки в стороны - 0.5
 3. Начиная с левой два переменных шага - 0.5
 4. Шагом левой, мах правой вперед и махом назад, полуприседая на левой, правую ногу назад скрестно за левой - 0.5
 5. Тоже, шагом правой - 0.5
 6. Шагом правой, вперед равновесие на ней - 1.0
 7. Выпрямиться и встать на носках, левая спереди, руки вверх - 0.5
 8. Поворот кругом, стоя на носках и круги руками к низу - 0.5
 9. Шагом левой, сгибая ее круг правой рукой назад к низу - 0.5
 10. Тоже с правой ноги - 0.5
 11. Шаг левой и шагом правой выпад вперед - 1.0
 12. Перехватом руками спереди упор стоя на колене - 0.5
 13. махом назад соскок влево, прогнувшись - 1.0
- 10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

4 курс (7 семестр)

Бревно (высокое)

1. Вскок из стойки продольно перемахом правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор сидя ноги врозь _____ 1,5б.
2. Согнув ноги назад,
встать _____ 1,0б.
3. Шаги «польки» с правой и левой ноги _____ 1,0б.
4. Шаг правой – поворот на левой на 180^0 , правую согнув вперед руки вверх 1,0б.
5. Бег на носках до середины бревна _____ 1,5
6. «Ласточка» (держать 3 сек.) _____ 2,0б.
7. Поворот направо (налево) на 90^0 , соскок вверх прогнувшись _____ 2,0б.

Итого: 10 баллов

| Тест СФП | баллы | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| И.п. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (СЕК) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |

Для получения зачета необходимо набрать 12 баллов в двух упражнениях

ПЛАВАНИЕ

| Тест | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|---------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | 1 курс 1 семестр | | | | | | | | | |
| 25 м с помощью одних ног на время (сек) | | | | | | | | | | |
| Плавание 200 м (комплексное плавание) | 200 | 175 | 150 | 125 | 100 | 200 | 175 | 150 | 125 | 100 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 7 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | | | | |
| 25 м с помощью одних ног на время (сек) | | | | | | | | | | |
| Плавание 250 м (комплексное плавание) | 250 | 225 | 200 | 175 | 150 | 250 | 225 | 200 | 175 | 150 |
| бросок набивного мяча (1кг) на дальность одной рукой с места (м) | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 |
| 2курс 3 семестр | | | | | | | | | | |
| 25 м с помощью одних рук | | | | | | | | | | |
| Плавание 300 м (комплексное плавание) | 300 | 275 | 250 | 225 | 200 | 300 | 275 | 250 | 225 | 200 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 2курс 4 семестр | | | | | | | | | | |
| 50 м с помощью одних рук | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | | | | | | | | | |
| Плавание 350 м (комплексное плавание) | 350 | 325 | 300 | 275 | 250 | 350 | 325 | 300 | 275 | 250 |
| Прыжок в длину с места (см) | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 |
| 3 курс 5 семестр | | | | | | | | | | |
| Кроль на груди 25м на время | | | | | | | | | | |
| Плавание 400 м (комплексное плавание) | 400 | 375 | 350 | 325 | 300 | 400 | 375 | 350 | 325 | 300 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 10,5 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 | 9,2 |
| 3 курс 6 семестр | | | | | | | | | | |
| Кроль на груди 25м на время | | | | | | | | | | |
| Плавание 450 м (комплексное плавание) | 450 | 425 | 400 | 375 | 350 | 450 | 425 | 400 | 375 | 350 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 9,3 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 10,3 | 8,2 | 8,5 | 8,8 | 9,2 | 9,5 |
| 4 курс 7 семестр | | | | | | | | | | |
| Кроль на груди 50 м на время | | | | | | | | | | |
| Плавание 500 м (комплексное плавание) | 500 | 475 | 450 | 425 | 400 | 500 | 475 | 450 | 425 | 400 |
| Бег 92 м «ёлочкой» | 26,5 | 26,2 | 26,0 | 25,7 | 25,5 | 24,5 | 24,2 | 24,0 | 23,8 | 23,5 |

В *специальном учебном отделении* оценивается физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале

Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения

| Показатели | | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ортостатическая проба, уд/мин | | 23-20 | 19-16 | 15-12 | 11-8 | 7-0 |
| Жизненный индекс, мл/кг | М | <50 | 51-55 | 56-60 | 64-65 | >66 |
| | Ж | <40 | 41-45 | 46-50 | 51-56 | >56 |
| Проба Генчи, с | М | <26 | 27-34 | 35-49 | 50-57 | >58 |
| | Ж | <14 | 15-20 | 21-31 | 32-36 | >37 |
| PWC ₁₅₀ кгм/мин/кг | М | <13,5 | 13,6 14,6 | 14,7 15,7 | 15,8 16,8 | >16,8 |
| | Ж | <9,5 | 9,6 10,5 | 10,6 11,5 | 11,6 12,5 | >12,5 |
| Биологический возраст, усл .лет (методика Киевского НИИ Геронтологии) | | от +9,0 до +15 | от +8,9 до +3,0 | от +2,9 до -2,9 | от -3,0 до -8,9 | от -9,0 до -15,0 |
| УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед | | <0,375 | 0,376 0,525 | 0,526 0,675 | 0,679 0,825 | >0,825 |
| Проба Ромберга, с | | <9 | 10-15 | 16-29 | 30-40 | >41 |
| Теппинг-тест, кол-во уд/с | М | <5,2 | 5,3-5,8 | 5,9-6,9 | 7,0-7,5 | >7,5 |
| | Ж | <4,8 | 4,9-5,2 | 5,3-5,9 | 6,0-6,4 | >6,4 |
| Проба Мартине, % | | >100 | 99,9 74,9 | 74,8 49,9 | 49,8 25,0 | <25 |
| Точность мышечных усилий, % | М | >41,8 | 41,8 33,1 | 33,0 15,4 | 15,3 6,7 | 6,6-0 |
| | Ж | >50,6 | 50,6 39,1 | 39,0 16,0 | 15,9 4,4 | 4,3-0 |
| Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова) | | 80-71 | 70-60 | 59-42 | 41-31 | 30-20 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень функционального состояния первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года - как определяющие сдвиг в уровне функционального состояния за прошедший учебный год.

Тесты для овладения необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях. В конце каждого семестра проводится зачётное занятие по техническим элементам игры в бадминтон, волейбол, дартс, баскетбол, настольный теннис и т.д.

10.2 Балльная структура оценки – Не предусмотрено.

10.3 Вопросы для подготовки студентов к рубежному контролю знаний по темам модулей – Не предусмотрено.

.

10.4. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура и спорт в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6- 7-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и спорт и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6- 7 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная Физическая культура и спорт», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

10.2. Методические рекомендации по выполнению рефератов

Требования к реферату

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

Объем реферата - не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал - 1,5.

Реферат должен иметь:

титальный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля; содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);

текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;

практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;

список литературы должен содержать не менее 5 источников.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

11.1. Литература

А) Основная литература: Ильинич В.И. Физическая культура студента:

Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебник/ Л.А. Рапо-порт - М.: Альфа-М, 2003. - 417с.
2. Суворов Ю.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие / В.А. Платонова - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. - 77 с.
3. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Т.А. Родионова.- Изд. Academia, 2010.- 320 с.
1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие. Знать и уметь. - Р/Д: Феникс, 2012. – 256 с.
2. Губа, В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - М. : Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477> (26.09.2014).
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с
4. Мезенцева, Н.В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям / Н.В. Мезенцева. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> (26.09.2014).
5. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура и спорт. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: [Юрайт-Издат](#), 2013. - 432 с.

Б) Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Изд. 7-е, Academia, 2010 - 320 с.
2. Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов/ М.Я. Виленский - Гардарики, 2007.- 218 с.
3. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону, 2005. – 464 с.
4. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / В.А. Платонова, Е.В. Зефирова - СПб: СПбГУ ИТМО, 2008. - 96 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с.
6. Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Ж.К. Холодов.- Изд: Academia, 2010. -480 с.
7. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2.
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. № 1101-р.
9. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г.
10. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» №7 от 11 января 2006 г

3. в) Интернет-ресурсы

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Основные программы Windows версии 1997-2007 г.г.:

1. Microsoft Office – Exel; Power Point; Word;
2. Internet Explorer;
3. Adobe Riader.

Основные интернет-ресурсы:

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. e-library – Научная электронная библиотека.
8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.
9. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
10. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.

конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Физическая культура и спорт» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Политология», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы или хотя бы делать для себя краткие записи (заметки).

12. Материально-техническое оснащение дисциплины.

Для проведения по дисциплине «Физическая культура и спорт» кафедра «Физического воспитания» располагает следующей материальной базой:

1. Физическая культура и спорт

Оргтехника, лекционные аудитории; кабинет, оснащенный интерактивной доской с проектором.

Для проведения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» кафедра «Физического воспитания» располагает следующей материальной базой:

- 1. Зал спортивных игр. Оснащен табло с программным обеспечением.

Имеются баскетбольная, волейбольная и гандбольная площадки, оснащенные соответствующим оборудованием, имеются трибуны

При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом. Имеется подсобное помещение, где хранится необходимый инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу, волейболу, гандболу.

2. Зал настольного тенниса. Оснащен семью теннисными столами. При зале имеются две комнаты для переодевания с душевыми отделениями и санузлом.

3. Тренажерный зал оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. В зале имеются две раздевалки с душевыми и санузлом.

4. Зал гимнастики. Оснащен гимнастическим ковром с помостом, перекладины разной высоты, гимнастическими кольцами, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, шведская стенка, маты различного формата, и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

5. Зал ОФП. Оснащен тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. Ковер борцовский. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

6. Плавательный бассейн. Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительными и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом.

13. Лист обновления/актуализации

Программа актуализирована.

Внесенные изменения и дополнения утверждены на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания кафедры от « ____ » _____ 20__ г. № ____.